

Le meilleur pour votre famille

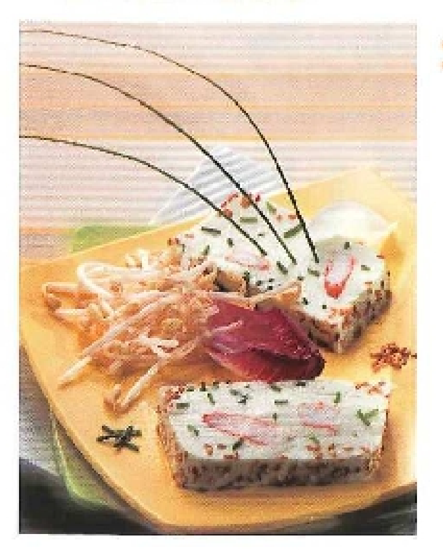
Équilibres et saveurs

Thermomix

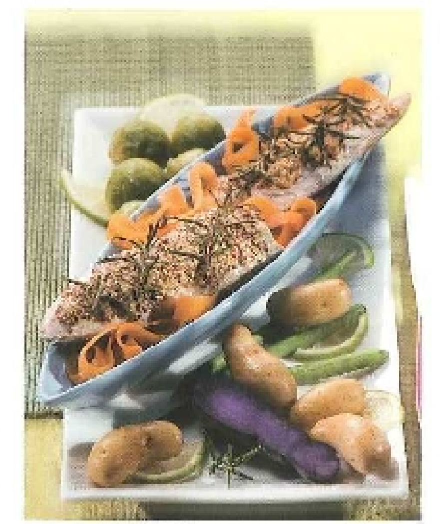
Viandes



Soupes et Entrées



Poissons et Fruits de mer






Chère cliente, cher client,

Comment concilier Bien-manger et Bien-être ?

Les analystes pointent du doigt notre alimentation moderne et déséquilibrée comme source de bien des maux : carences, certaines allergies, maladies coronariennes…

Si mal manger peut jusqu'à nous rendre malade, il semblerait que manger équilibré (et en plus se régaler) puissent nous maintenir en meilleure forme.

Et cependant nous restons perplexes : entre « ne mange pas ceci – évite cela », passant de régimes compliqués en diètes sévères, essayant parfois d'obscures recettes en tous genres, vers quoi se tourner pour manger bon et sain ?

En collaboration étroite avec **Anne BERNABEU**, spécialiste de la nutrition et elle-même utilisatrice fervente du Thermomix, l'équipe Thermomix a exploré différentes pistes pour élaborer des repas bons et sains et des astuces pour s'alimenter toujours mieux. Nous allons vous faire découvrir des saveurs nouvelles ou redécouvrir des aliments revenus au goût du jour au gré de recettes inédites : **veau aux légumes oubliés, cannellonis de la mer, Tiramisu de soja, smoothies…**

Et toujours pour mieux vous accompagner dans vos choix de recettes, découvrez quelques nouveautés :

Tout d'abord 2 pictos font leur apparition : déterminant les recettes sans gluten, et attribué aux recettes végétariennes.

De plus les valeurs nutritionnelles sont désormais calculées pour chacune des recettes.

Et puis retrouvez en annexes de multiples outils vous guidant dans votre marché en fonction des saisons ou des valeurs nutritives des aliments.

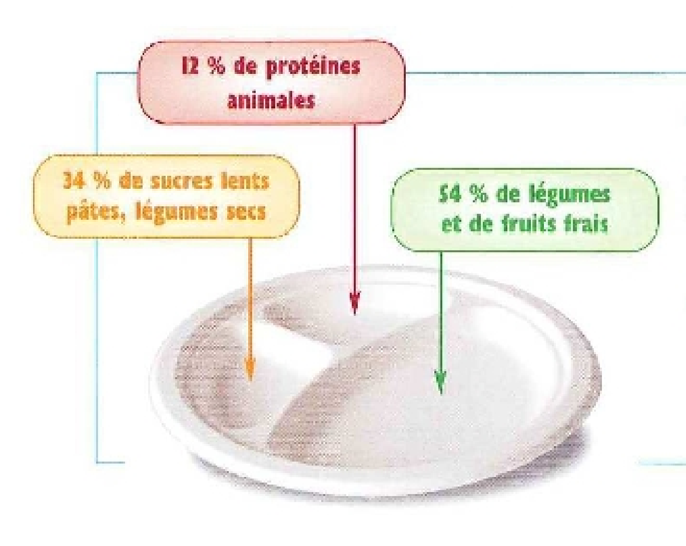
Revenons au(x) bon(s) sens pour retrouver une alimentation variée, équilibrée sans nous départir des saveurs gourmandes ! Manger équilibré s'entend multicolore, multi saveurs, multiforme : il s'agit de ne pas passer à côté du plaisir de manger.

« Equilibres et saveurs » et Thermomix donnent le ton : mangeons mieux et savoureux sans nous compliquer la vie et surtout sans complexes !

Bertrand LENGAIGNE et Anne-Laure ALLIEN

Directeur Thermomix France — Chargée du développement des recettes

Que **mettre** dans mon **assiette ?** Des **astuces** pour **aider** à me **maintenir** en **forme...**



- Attention à la taille de vos assiettes : plus elles sont grandes et plus on a tendance à les remplir !
- La bonne taille : environ 21 cm (pas creuse...)
- Ne pas en faire des montagnes : le fameux volcan en purée avec du beurre dedans est à partager avec tous les convives !
- Pensez aux condiments plutôt qu'à la crème ou au beurre ou encore au sel qui en grande quantité s'avère néfaste pour la santé : herbes hachées, épices, offrent une large palette de couleurs et de saveurs.





Équilibre des repas

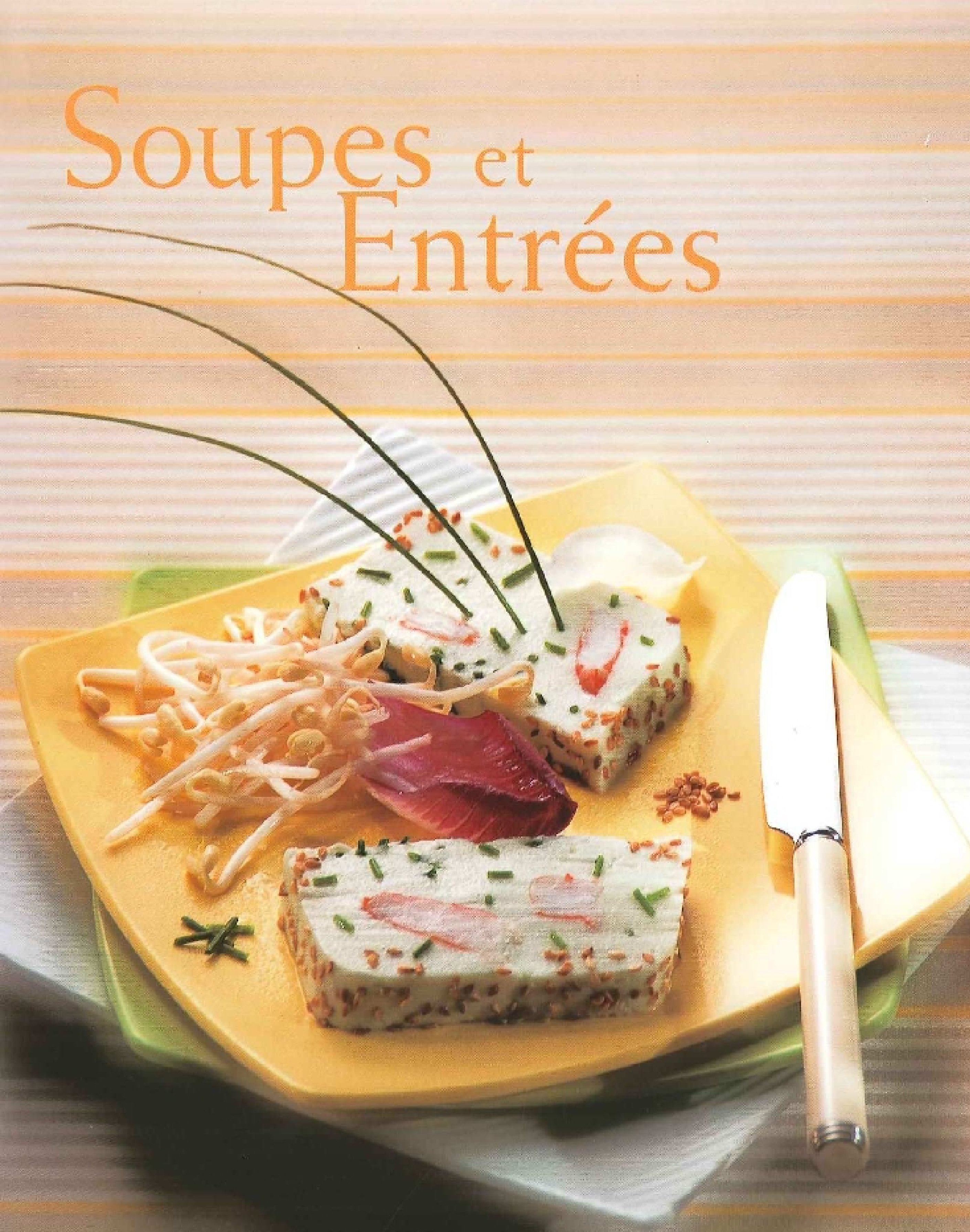
Comment et quand choisir vos aliments, pour trouver ce fameux équilibre nutritionnel ?

Dépassant l'approche binaire (mauvais/bon), les nutritionnistes proposent aujourd'hui des **fréquences de consommation** par groupe de produits[1], représentés souvent sous forme de **pyramide**[2]. Ainsi les très favorables (fruits et légumes) seront dégustés 5 à 10 fois par jour, les moins favorable (sucreries, sodas) seront limités à quelques fois par mois.

L'eau est la seule boisson indispensable. La plupart des personnes devraient en boire plus.

L'Homme fait des **repas** (et ne mange pas en continu). Il n'est pas nécessaire que chaque repas soit équilibré et fournissent tous les nutriments ; **l'équilibre se fait sur la journée** entière, ou même sur la semaine, pour les micronutriments. Les manques et les excès alimentaires peuvent se compenser d'un jour sur l'autre. Plutôt que complets, faites des repas digestes.

1. "La santé vient en mangeant " www.mangerbouger.fr, 2. Voir lanutrition.fr , qui a comme socle fruits, légumes, légumineuses à index glycémique bas.


Soupes et
Entrées



Soupe au chou végétarienne

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 1 h

Valeur nutritionnelle par portion > KJ : 1017 kJ • Kcal : 243 kcal • protides : 11 g • glucides : 26 g • lipides : 11 g

150 g d'oignons
40 g d'huile d'olive
400 g de chou vert
100 g de carottes
160 g de pommes de terre
150 g de chair de potiron
140 g de poireaux
150 g de navets
50 g de céleri en branche
700 g d'eau
100 g de lentilles
1 branche de thym
1 feuille de laurier
5 g de sel et poivre

- Éplucher l'oignon et le couper en 2, le mettre dans le bol, verser l'huile et programmer **40 mn / Varoma / vitesse 4.**
- Au bout de **30 sec passer à** ↺ **/ vitesse 2.** Nettoyer, éplucher et couper les légumes en gros morceaux pendant que l'oignon rissole. Les introduire au fur et à mesure dans le bol par le couvercle sur les couteaux en fonctionnement.
- Puis ajouter l'eau, les aromates (laurier, thym…) et laisser mijoter.
- Verser les lentilles et mijoter à nouveau 15 mn / 100° / ↺ / cuillère, et ajouter sel et poivre.

Conseil Thermomix

La soupe se déguste chaude, un peu épaisse (mais vous pouvez rallonger d'eau selon votre goût).

Note nutritionnelle

Potages, soupes, veloutés sont une manière agréable pour les enfants de manger des légumes parfois mal acceptés. Leur effet de coupe faim naturel permettrait de réduire de 20 % le bol alimentaire !

Velouté de brocolis

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix: 31 mn 5 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 86 kJ • Kcal : 358 kcal • protides : 4 g • glucides : 5 g • lipides : 6 g

1 poireau
1 gousse d'ail
20 g d'huile
400 g de bouquets de brocoli
700 g d'eau
100 g de crème allégée (ou de soja ou de riz)
1 c. à café de sel
poivre
2 pistils de safran (ou muscade)

- Nettoyer les légumes, couper le poireau en gros tronçons, détailler le brocolis en gros bouquets. Placer le poireau et l'ail dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 6.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile et faire rissoler pendant **10 mn / Varoma /** cuillère. Ôter le gobelet.
- Ajouter le brocoli, l'eau et le sel et cuire pendant **20 mn / 100° / vitesse 2.** Ôter le gobelet.
- Puis verser le reste des ingrédients, remettre le gobelet en place et mixer pendant **1 mn / vitesse 10.** Servir bien chaud.

Note nutritionnelle

Le brocoli est une création italienne dérivée du chou-fleur. Peu calorique, à faible teneur en glucides, fort en vitamine C, il possède de surcroît des qualités protectrices anti cancer, par exemple digestif, grâce aux fibres qu'il contient.





Velouté de poivrons rouges

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 21 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 66 kJ • Kcal : 278 kcal • protides : 5 g • glucides : 8 g • lipides : 2 g

Merci à Anne-Sophie DELAMOTTE

3 poivrons rouges (500 g environ)
1 gousse d'ail
400 g d'eau
1/2 cube de bouillon de légumes
150 g de fromage frais (ou du fromage blanc)
1 c. à soupe de ciboulette ciselée

- Éplucher la gousse d'ail, couper les poivrons en deux, les épépiner et les couper en grosses lanières, placer ces ingrédients dans le bol. Verser l'eau et le cube de bouillon dans le bol et programmer **20 mn / Varoma /** .
- Mettre le reste des ingrédients dans le bol et mixer **1 mn / vitesse 10.**

Conseil Thermomix

Servir avec une chantilly salée ou au curcuma et des tartines de pain de campagne frottées à la tomate et à l'ail.
Vous pouvez également l'accompagner d'un **pesto de mâche** (ou de cresson), bourrée de vitamines C : placez 3 gousses d'ail épluchées, 1 c. à soupe d'amandes émondées dans le bol et mixez pendant **15 sec / vitesse 8.** Ajoutez 50 g de mâche et donnez **2 impulsions de turbo,** racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Verser 40 g d'huile d'olive et mixez pendant **1 mn / vitesse 4.** Délicieux en amuse-bouche dans de petites verrines !

Velouté frais d'amande "ajo blanco"

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 3 mn + Attente : 4 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 6066 kJ • Kcal : 1460 kcal • protides : 49 g • glucides : 74 g • lipides : 109 g

200 g d'amandes émondées
100 g de pain dur (ou grisini ou biscotte)
1 ou 2 gousses d'ail selon les goûts
5 g de sel fin, non raffiné de préférence
750 g d'eau
5 g de vinaigre de Jerez
85 g huile d'olive
200 g de raisins frais ou des morceaux de pomme pour la finition

- Placer les amandes, le pain, l'ail et le sel et mixer **10 sec / vitesse 10.** Racler les parois du bol et mixer à nouveau **10 sec / vitesse 10.**
- Poser un récipient sur le couvercle, faire la tare et peser l'eau et le vinaigre.
- Remettre le gobelet en place et régler sur **vitesse 3,** et verser doucement l'eau vinaigrée sur le couvercle. Puis mixer **5 sec / vitesse 5.**
- Régler sur **vitesse 3,** verser l'huile d'olive en filet sur le couvercle. Débarrasser dans un saladier et réserver au frais pour plusieurs heures.

Conseil Thermomix

L'ajo blanco est une recette andalouse, et plus précisemment de Malaga, qui se sert très frais dans un bol avec quelques grains de raisins (ou des morceaux de pommes).

Note nutritionnelle

L'amande : Sa consommation régulière (en petites portions) permet de lutter contre le mauvais cholestérol au même titre que les pommes crues ou l'huile de colza. De plus, elle contient de nombreux minéraux anti-morosité et anti baisse de régime : magnésium, phosphore et fer.

Velouté de poivrons rouges >





Velouté courgettes orange

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 18 mn 35 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 250 kJ • Kcal : 60 kcal • protides : 5 g • glucides : 8 g • lipides : 1 g

1/2 orange non traitée
600 g de jeunes courgettes
500 g d'eau
1/2 c. à café de curry en poudre
1 yaourt nature
8 feuilles de menthe fraîche
1 c. à café de sel

Conseil Thermomix

Ce velouté peut se déguster glacé l'été avec des dés de feta aux herbes par exemple.

- Récupérer la moitié du zeste de l'orange et réserver. Peler l'orange à vif et ne garder que les suprêmes d'orange (quartiers sans la peau), réserver. Couper les courgettes en petits morceaux, les placer dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'eau et le curry et programmer **18 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la fin de la cuisson, ajouter les suprêmes d'orange, le yaourt, le sel et 2 feuilles de menthe et mixer pendant **30 sec / vitesse 10**.
- Servir parsemé des feuilles de menthe restantes concassées et du zeste d'orange ciselé.

Note nutritionnelle

La courgette est à classer dans la famille des cucurbitacées (potiron, citrouille...). À faible teneur en glucides, elle est parmi les moins caloriques et les plus riches en eau tout comme la tomate, le concombre ou même l'aubergine. La courgette s'adapte à tous les régimes !



Velouté d'asperges

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 16 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 307 kJ • Kcal : 73 kcal • protides : 4 g • glucides : 6 g • lipides : 4 g

800 g d'asperges blanches ou vertes
500 g de bouillon de volaille ou de légumes reconstitué
200 g de courgettes
100 g de crème allégée (ou crème de soja, de riz)
1 c. à café de sel

Conseil Thermomix

Conservez le bouillon de cuisson d'une poule au pot par **exemple**, qui vous apportera à la fois vitamines et saveurs. Prenez soin cependant de le dégraisser pour un velouté léger et digeste. Ne rajoutez pas non plus de sel !

- Éplucher les asperges à l'économe et couper leur base dure sur 2 cm. Couper les pointes, les déposer dans le panier de cuisson. Couper les courgettes en petits morceaux et les placer dans le bol.
- Verser le bouillon de légumes dans le bol puis ajouter les les tiges d'asperges coupées en petits tronçons, insérer le panier et programmer **15 mn / 100° / [sens inverse] / vitesse 1**. Retirer le panier de cuisson et rafraîchir sous l'eau glacée, égoutter et réserver.
- Ajouter la crème et le sel et mixer finement pendant **1 mn / vitesse 10**.
- Servir bien chaud, décoré de pointes d'asperges.

Note nutritionnelle

La pectine de la courgette comme celle de l'aubergine est un liant efficace et léger dans vos sauces et veloutés. C'est un excellent gélifiant qui ralentit l'absorption des sucres et l'assimilation du cholestérol. Idéal dans le cadre d'un régime sans gluten, par exemple.

Potage de potiron et haricots blancs à la menthe

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 1 h 08 mn 5 sec + Attente : 24 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1065 kJ • Kcal : 255 kcal • protides : 8 g • glucides : 31 g • lipides : 11 g

100 g d'haricots secs blancs, type lingot
1 saladier d'eau froide
300 g de chair de potiron
50 g d'oignon
40 g d'huile d'olive
1 feuille de laurier
2 gousses d'ail
5 g de paprika doux (1 c. à café)
500 g d'eau
1 gros sel gris de préférence
5 feuilles de menthe fraîche

- Faire tremper les haricots secs pendant 24 heures dans l'eau froide. Changer l'eau une fois.
- Peler et couper l'oignon en 2, le placer dans le bol, verser l'huile et régler **5 sec / vitesse 5**, racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Puis programmer **8 mn / Varoma / vitesse 4**. Pendant ce temps, peler et découper le potiron en gros morceaux.
- Ajouter les morceaux de potiron, les haricots préalablement égouttés, le laurier, le paprika, l'ail et l'eau et programmer **45 mn / Varoma /** ⟲ **/** ♨.
- Ajouter le sel et les feuilles de menthe et faire mijoter **15 mn / 100° /** ⟲ **/** ♨ pour que les haricots soient bien fondants.

Conseil Thermomix

La cuisson des haricots ne se borne pas à des préparations en ragoûts lourds et souvent gras. Ils seront tout aussi délicieux confits dans de la sauce tomate aillée.

Note nutritionnelle

Le haricot : riche en glucides à assimilation lente comme la lentille, il est très énergétique et apporte une bonne source de protéines et de fer. La grande présence de fibres peut provoquer des désagréments intestinaux ; ceux-ci peuvent être éviter si les haricots sont longuement trempés et cuits. De plus le rôle de la lente mastication est primordiale pour faciliter le travail intestinal.



Privilégiez la « densité nutritionnelle » par rapport à la « densité énergétique »

La stratégie la plus courante pour mincir consistait à éliminer les aliments réputés "faisant grossir". L'approche alternative – et positive - pour limiter les apports caloriques consiste à consommer des aliments à faible densité énergétique (quantité de calories par rapport au poids), et à haute densité nutritionnelle (vitamines et minéraux / kcal). Les aliments types sont les fruits et légumes, et en particulier les soupes : riches en eau et fibre, pauvres et matières grasses et protéines. Plusieurs études récentes montrent que ceux qui mangent plus de fruits et de légumes ont un apport calorique plus faible, tout en consommant un plus grand poids d'aliments. Ils perdent plus de poids et ont une meilleur satiété.

Dans le même esprit, évitez les aliments à forte densité énergétique en cours de journée, notamment à l'apéritif ou quand vous avez vraiment faim ! Préférez les dips : bâtonnets de crudités trempés dans une sauce au yaourt faite au Thermomix, plutôt que cacahouètes, tarama, chips ou charcuteries.



Aspic de concombre et crevettes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 11 mn 35 sec + Attente: 4 h

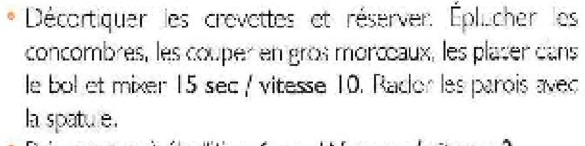
Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 595 kJ • Kcal : 144 kcal • protides : 5 g • glucides : 2 g • lipides : 13 g

Pour 6 personnes
650 g de concombres
2 g d'agar-agar en poudre ou paillettes (magasins diététique ou bio)
400 lait de coco
5 g de ciboulette ciselée
120 g de crevettes cuites
4 pincées de sel fin gris
25 g d'huile
5 g de graines de sésame
10 pincées de paprika doux pour le finition



Conseil Thermomix

Sur la même base de recette, vous pourriez ajouter des gambas.



- Décortiquer les crevettes et réserver. Éplucher les concombres, les couper en gros morceaux, les placer dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 10**. Racler les parois avec la spatule.
- Puis amener à ébullition **6 mn / Varoma / vitesse 2.**
- Ajouter le lait de coco et régler **5 mn / Varoma / vitesse 2.** Surveiller par l'ouverture et dès ébullition ajouter l'agar-agar.
- Ajouter la ciboulette (préalablement ciselée), les crevettes, l'huile et le sel et mélanger **20 sec / [sens inverse] / vitesse 2.**
- Verser dans un moule à cake et laisser refroidir (l'agar-agar fige en dessous de 45° C) et placer au réfrigérateur pendant 4 à 6 heures.
- Déguster bien frais, démoulé, décoré de graines de sésame, de paprika et pourquoi pas de pousses de soja…

Note nutritionnelle

L'agar-agar est un gélifiant naturel fait à partir d'algues rouges et qui possède un pouvoir jusqu'à 7 fois plus important que la gélatine traditionnelle. Les japonaises l'ont adopté en adjuvant dans le cadre de leur régime amincissant : l'agar-agar gonfle dans l'estomac et "cale" ainsi jusqu'au repas suivant.

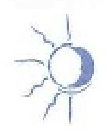


Manger doit être un plaisir !

Le repas n'est pas seulement un acte nutritionnel. Il faut veiller à conserver des repas structurés, dans leur composition et à horaires réguliers. Se nourrir ne doit surtout pas être une comptabilité de nutriments ingérés (et de "calories"!). Le Dr Gérard Apfeldorfer a très bien décrit ce risque de "restriction cognitive".

Le repas est un plaisir des sens, un répit, une réunion ; il a une valeur sensuelle, esthétique, des vertus de détente et réconfort, une signification familiale et sociale. C'est un moment chargé symboliquement. C'est d'ailleurs une des clefs du régime méditerranéen. Des réalités affectives essentielles s'y trouve investies, et tout notre être sera "nourri", dans tous les sens du terme.





Terrine courgette-basilic et concassée de tomates

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 1 h 16 mn + Attente : 4 h

Valeur nutritionnelle par portion > kj : 1038 kj • Kcal : 250 kcal • protides : 15 g • glucides : 13 g • lipides : 15 g

Pour 6 personnes

La terrine

1 000 g de courgettes
4 gousses d'ail
1 bouquet de basilic
3 feuilles de menthe
4 œufs
80 g de parmesan en morceaux
20 g d'huile d'olive
50 g de chapelure
1/4 c. à café de poivre

La concassée de tomates

3 gousses d'ail
1 bouquet de basilic
20 g d'huile d'olive
1 grosse boîte de tomates pelées
(ou 800 g de tomates fraîches juteuses et bien mûres)

Conseil Thermomix

Servez très frais avec une salade de mâche.
Dans le cadre des régimes contre indiquant le gluten, la chapelure peut être remplacée par un reste de riz cuit. Il sera alors ajouté à l'étape 4 et mixé avec les courgettes.

- **La terrine :** couper le parmesan en gros morceaux et le placer dans le bol, mixer **10 sec / vitesse 7.** Débarrasser dans un récipient, réserver.
- Éplucher les gousses d'ail, les mettre dans le bol, ajouter le bouquet de basilic et hacher **5 sec / vitesse 6.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Couper les courgettes en dés sans les éplucher et les placer dans le bol, ajouter l'huile d'olive et faire rissoler pendant **15 mn / Varoma / vitesse 1.** Pendant ce temps préparer les ingrédients du concassé de tomates.
- Puis mixer le contenu du bol pendant **20 sec / vitesse 10.**
- Ajouter les oeufs, le parmesan et la chapelure, assaisonner et mélanger **10 sec / vitesse 5.** Verser la préparation dans une terrine en aluminium (1,5 l), la recouvrir de film alimentaire et la placer dans le Varoma. Réserver.
- **Le concassé de tomates :** Placer les gousses d'ail et le basilic dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 6.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile d'olive et faire rissoler **5 mn / Varoma /** ♆.
- Ajouter la boîte de tomates, mettre le Varoma en place et programmer **50 mn / Varoma / vitesse 1.**
- Laisser refroidir la terrine avant de placer au frais pendant 4 h. Verser la concassée de tomates dans une saucière et servir à part.



Terrine de lotte

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 28 mn + Cuisson au four : 30 mn + Attente : 6 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1659 kJ • Kcal : 396 kcal • protides : 51 g • glucides : 5 g • lipides : 19 g



300 g d'eau
1 cube de bouillon de poisson
2 citrons
1 000 g de filets de lotte sans la peau, préparée par votre poissonnier
1 c. à soupe d'huile d'olive, pour le moule
4 brins d'estragon
3 œufs
200 g de crème légère
1 g d'agar-agar (1 c. à café rase)
1 petite boîte de concentré de tomates
2 c. à café de sel
Du poivre à discrétion

Conseil Thermomix

Utilisez le fond de poisson pour réaliser une sauce : verser le fond restant dans le bol, ajouter **100 g de crème** (de soja ou allégé) 1 c. à soupe de jus de citron, du sel et du poivre et mélanger pendant **10 sec /vitesse 4.**
Nettoyez bien la peau de la lotte car la matière visqueuse qui la recouvre peut être indigeste.

- Verser l'eau dans le bol, ajouter le fond de poisson et programmer **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, essuyer la lotte, la déposer dans le Varoma. Récupérer le zeste d'un des citrons, réserver. Presser les citrons au dessus de la lotte. Puis mettre le varoma en place et cuire **15 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps préchauffer le four à 150° (th. 5 6). Laisser tiédir quelques minutes et déposer les filets dans un moule à cake préalablement huilé. Vider le bol dans un récipient et réserver le bouillon pour un usage ultérieur.
- Équeuter l'estragon et mettre les feuilles dans le bol, hacher **en 1 pulsion de turbo.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Casser les œufs dans le bol, ajouter la crème, l'agar-agar, le concentré de tomate, le sel et le poivre et mixer **2 mn / 60° / vitesse 4.** Verser cette préparation sur la lotte et enfourner pendant 30 mn à 150° C.
- Laisser refroidir avant de placer au réfrigérateur pendant 6 h. Décorer des zestes de citron finement ciselés. Au moment de servir, démoulez et accompagnez de la sauce de votre choix.

Note nutritionnelle

La lotte est un poisson particulièrement laid et visqueux mais pourtant un met de choix. Pour son côté pratique d'abord puisqu'elle ne posséde pas d'écaille et trés peu d'arêtes ! Enfin la lotte est un poisson dit à chair maigre mais riche en protéines, contenant beaucoup de phosphore mais pauvre en sodium, elle peut être admise dans les régimes sans sel.



Lentilles en salade

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 22 mn 25 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1228 kJ • Kcal : 293 kcal • protides : 13 g • glucides : 32 g • lipides : 12 g

1 oignon
1 clou de girofle
1 carotte
50 g de petits bouquets de brocolis
500 g d'eau
1 c. à café de sel
200 g de lentilles corail
4 brins de persil, frais et équeuté
1 oignon nouveau
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre
1 c. à café de moutarde
1/2 c. à café de curry en poudre



Ajoutez des dés de tomate et des miettes de thon pour une salade complète, facile à emporter au bureau ou en pique nique. Également délicieuse tiède avec de fines tranches de saucisses fumées (dégraissées dans de l'eau bouillante pendant 5 mn) ou encore avec des copeaux de foie gras (avec parcimonie...).

- Éplucher les légumes. Piquer l'oignon avec le clou de girofle. Couper la carotte en 2 puis la détailler en tagliatelles à l'aide d'un économe. Détailler le brocolis en fines lamelles. Disposer carottes et brocolis dans le Varoma.
- Verser l'eau et le sel dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer **10 mn / Varoma / vitesse 1.**
- À la sonnerie, retirer le Varoma, verser les lentilles dans le bol, ajouter l'oignon piqué, mettre le Varoma en place et programmer **12 mn / Varoma /** ⟲ **/** 🥄.
- À la sonnerie, retirer le varoma, égoutter les lentilles dans le varoma avec les légumes et les passer sous l'eau très froide. Laisser s'égoutter soigneusement. Ôter l'oignon.
- Essuyer le bol, placer le reste des ingrédients et hacher pendant **5 sec / vitesse 6.**
- Verser le mélange de lentilles et légumes dans le bol et mélanger pendant **20 sec /** ⟲ **/ vitesse 2.** Transvaser dans un saladier et placer au frais avant de servir.



Les légumineuses : un trésor à découvrir

Les légumes secs doivent être redécouverts et utilisés au moins de manière hebdomadaire : protéines végétales, sans surcharge de graisses saturées, sources de fibres, de minéraux (fer, magnésium en particulier). C'est aussi la base du régime végétarien (en associant aux céréales). La famille est nombreuse : pois chiches, lentilles (vertes, corail, belougas ...), haricots secs, petits pois mais aussi pois de soja, niébés, fèves ...
Veillez aux règles de préparation : choisir des produits de l'année. Faire prétremper dans l'eau froide (pas du tout pour les lentilles corail, quelques heures pour les lentilles, 1/2 journée pour les pois, la veille pour les pois chiches) et changer l'eau une fois en cours de trempage. Cuisson départ eau froide, avec des aromates (herbes, sarriette, oignon, algue kombu ... pour attendrir). Saler en fin de cuisson.
Vous pouvez les préparer en salade (cuite et refroidie), en accompagnement, en galette, en soupe veloutée ou non, en sauce (lentilles corail), et même en dessert.



Petites crudités d'hiver

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 10 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 673 kJ • Kcal : 162 kcal • protides : 3 g • glucides : 12 g • lipides : 12 g

40 g d'oignon rose
1 bol d'eau chaude
150 g de radis noir (ou roses)
300 g de courgettes
1 belle poire juteuse type conférence
3 c. à soupe d'huile de sésame (ou de noisette)
1 c. à soupe de vinaigre
1/2 c. à café de sel

- Peser l'oignon dans le bol et hacher **5 sec / vitesse 5.** Débarrasser dans un récipient et recouvrir d'eau chaude. Laisser tremper pendant 10 minutes afin d'atténuer le goût piquant de l'oignon.
- Éplucher les légumes et la poire. Couper les légumes en morceaux. Détailler la poire en dés, réserver. Placer le radis noir et la courgette dans le bol, ajouter l'huile, le vinaigre et mixer **5 sec / vitesse 5.**
- Disposer harmonieusement sur le plat de service. Égoutter l'oignon haché, en parsemer la salade et ajouter les dés de poire.



Si vous ne trouvez pas de radis noir, remplacez les par des radis roses.

Note nutritionnelle

Le radis noir possède des propriétés dépuratives très interessantes. Mangé cru en cure après les fêtes ou un repas lourd, accompagné de bouillon de poireau, persil, cresson, il vous permettra de retrouver rapidement une digestion confortable.

Petites crudités d'été

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 sec

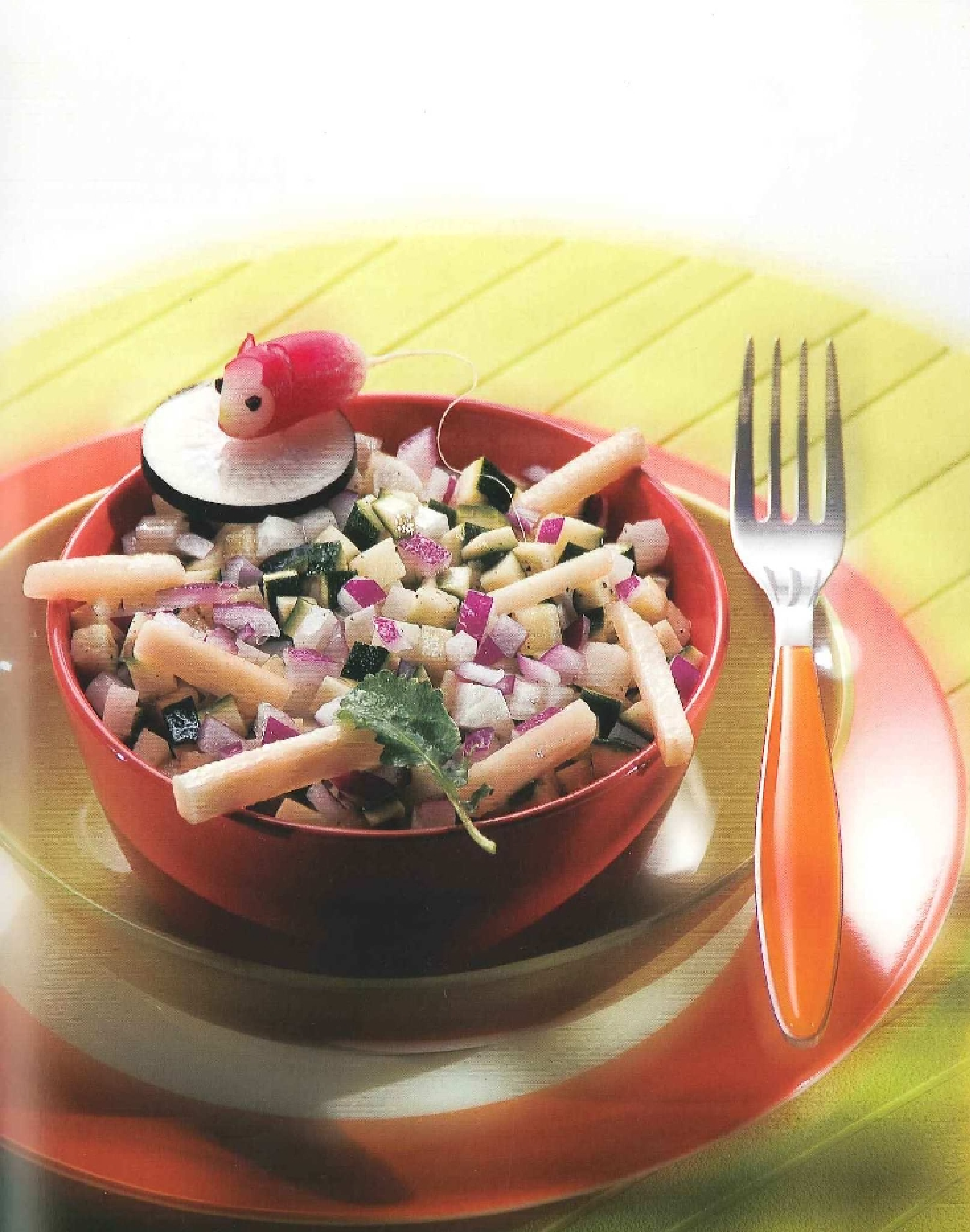
Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 791 kJ • Kcal : 189 kcal • protides : 21 g • glucides : 17 g • lipides : 5 g

10 g de cacahouètes non salées
4 feuilles de menthe fraîche
1 petit melon parfumé
200 g de navets nouveaux
1 poivron jaune ou rouge
1 jus de citron
3 c. à soupe d'huile d'olive, ou neutre
1 pincée de sel
2 tours de moulin de poivre

- Couper le melon en deux, l'épépinner et retirer la chair à l'aide d'une cuillère parisienne pour en faire des billes. Réserver au frais. Conserver la coque des melons.
- Placer les cacahouètes et la menthe dans le bol et hacher en **2 impulsions de turbo.**
- Éplucher les navets, couper les poivrons et les épépinner. Couper les légumes en gros morceaux et les placer dans le bol. Ajouter le jus de citron, l'huile et mixer **5 sec / vitesse 6.**
- Ajouter les billes de melon, assaisonner et mélanger **10 sec / ↺ / vitesse 1.**

Conseil Thermomix

Servir dans les demies coques de melon et très frais.





Taboulé de quinoa

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 20 mn 25 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 4458 kJ • Kcal : 1077 kcal • protides : 27 g • glucides : 132 g • lipides : 50 g

800 g d'eau froide
150 g de quinoa
70 g d'oignons nouveaux
1 gousse d'ail (5 g)
20 g de persil plat, les feuilles d'un beau bouquet
20 g de menthe, les feuilles d'un beau bouquet
40 g d'huile d'olive vierge
4 pincées de sel fin
400 g de tomates
400 g de concombres

- Remplir le bol avec l'eau, insérer le panier de cuisson, y peser le quinoa puis le laver sous l'eau du robinet (débit faible pour éviter que les grains ne s'échappent du panier) remettre le panier en place et programmer **20 mn / Varoma / vitesse 2.**
- Pendant ce temps, laver, éplucher et couper les tomates et les concombres en gros morceaux ; peler l'ail ; prélever les zestes de citron et exprimer le jus, laver et nettoyer les aromates.
- Quand le quinoa est cuit, le verser dans un saladier, ajouter le citron (zestes et jus), laisser reposer.
- Vider l'eau du bol. Placer l'ail, l'oignon et les herbes dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 6**, racler les parois du bol avec la spatule et hacher à nouveau **5 sec / vitesse 6.**
- Ajouter l'huile, le sel, les morceaux de tomates et couper **10 sec / vitesse 4.**
- Ajouter les morceaux de concombre, mixer **5 sec / vitesse 4.** Ajouter ce mélange au quinoa, mélanger. Servir bien frais.



Ce taboulé peut prendre des saveurs variables si vous utilisez du blé concassé, des azukis, ou encore du sarrasin...

Note nutritionnelle

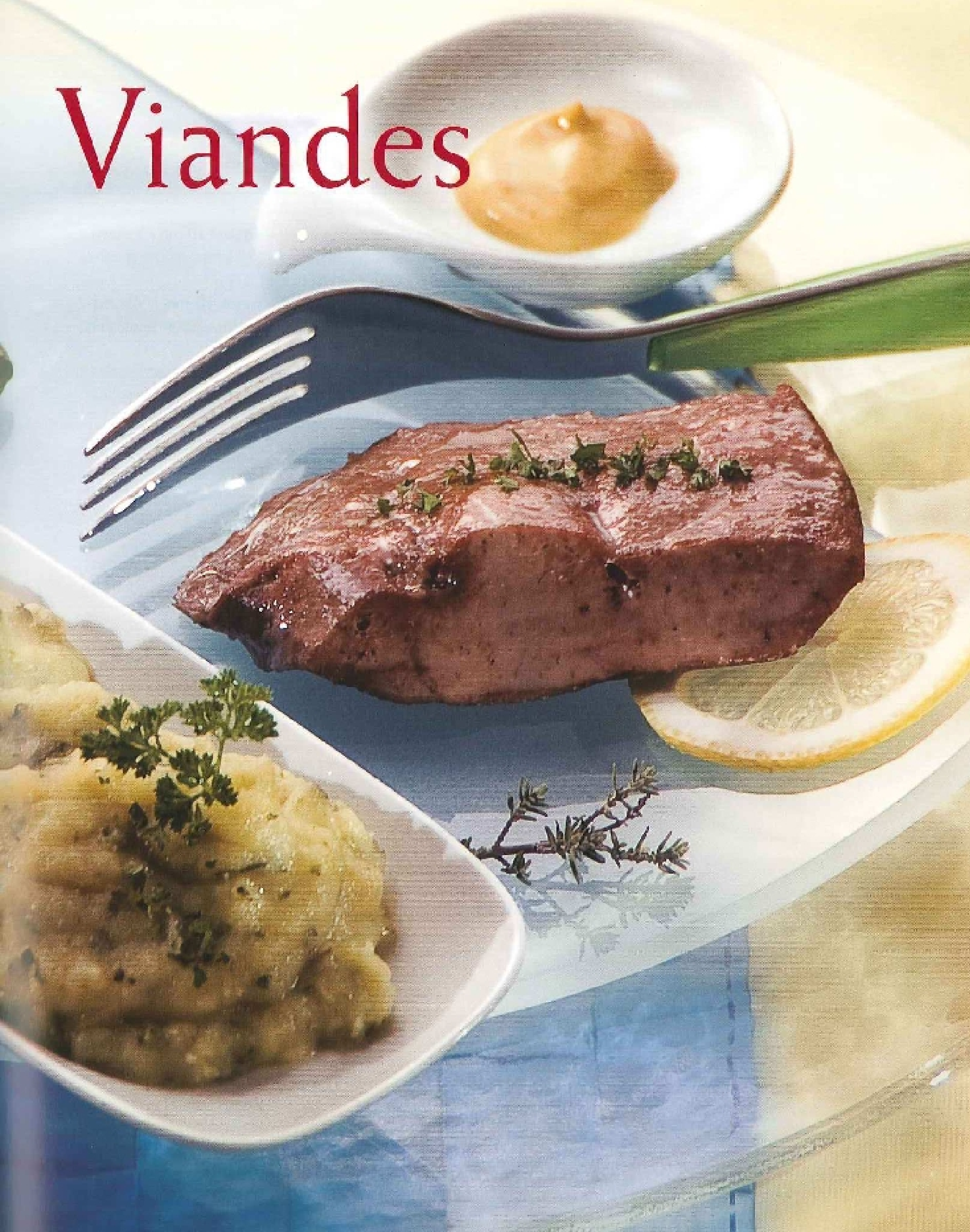
Le quinoa n'est pas une céréale mais se classe dans la même famille que les épinards et des betteraves. Cette petite graine peut être blanche ou rouge, elle cuit en très peu de temps et reste très légèrement croustillante. Le quinoa possède une teneur intéressante en protéines et en minéraux.



Les pratiques culinaires respectueuses des aliments : les gestes santé

Vous avez pris soin de choisir des aliments de qualité : préservez leur richesse nutritionnelle par des gestes simples. Beaucoup de vitamines sont fragiles : à la chaleur (vit. C, B1, B9, B12), à la lumière (K, E, B2), à l'acidité (A, D), à l'oxydation (A, B6, B9, E, C), au lavage ou dilution dans l'eau de cuisson (B1). Les minéraux aussi sont à préserver. Sous l'effet d'une chaleur excessive (>110°C), des composés nouveaux indésirables se créent (trop volumineux et mal digérés, ou cancérigènes). Les acides gras changent de configuration à haute température (friture).
Tout d'abord, évitez les stockages prolongés d'aliments (surtout les feuilles vertes). Épluchez finement (ou pas du tout, certains produits Bio). Une fois coupés et préparés, consommez-les rapidement. Préservez vos salades de l'oxydation avec un jus de citron et l'huile en surface.
Préférez le cru, puis le peu cuit, ou la vapeur, l'étouffé... Avec le thermomix c'est facile, et l'on peut même contrôler la juste température de cuisson (comme les grands Chefs !).

Viandes



Veau au citron

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 55 mn 5 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1290 kJ • Kcal : 309 kcal • protides: 39 g • glucides : 5 g • lipides : 15 g

1 oignon
2 gousses d'ail
20 g d'huile d'olive
800 g de veau (épaule)
1 citron non traité
1 petite tomate
50 g d'olives dénoyautées
Poivre
1 feuille de laurier
1 branche de thym frais (ou 1/2 c. à café de thym séché)
1 c. à café de miel
300 g de vin blanc sec

- Peler l'oignon et les gousses d'ail, les placer dans le bol et les hacher pendant **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile et faire rissoler pendant **10 mn / Varoma /** . Ôter le gobelet. Pendant ce temps couper la viande en cubes (2 x 2 cm environ).
- Ajouter la viande et saisir pendant **10 mn / Varoma /** **/ vitesse** 1. Pendant ce temps détailler le citron en rondelles. Réserver.
- Puis verser le reste des ingrédients et laisser mijoter pendant **30 mn / 100° /** **/ vitesse** 1. Ôter le gobelet.
- Servir bien chaud.

Conseil Thermomix

Délicieux avec de l'épaule d'agneau également. Peu de matière grasse pour une viande qui va s'imprégner des parfums légers d'olive et de citron. Servez avec des tomates à la provençale ou des haricots verts légèrement aillés.

Note nutritionnelle

La consommation de viande :
La viande joue un rôle important dans la nutrition, car elle contient des vitamines B12, du fer, du zinc et bien entendu des protéines.
Cependant la consommation de bœuf, de porc et d'agneau est plus importante que celle des viandes plus maigres comme les volailles.
Il est nécessaire de consommer des rations moins importantes (125 g de viande par jour pour un adulte et 100 g pour un enfant).
Alternez avec d'autres sources de protéines : œufs, poisson et mélanger céréales et légumineuses.



Veau aux légumes oubliés

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 55 mn 55 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1140 kJ • Kcal : 271 kcal • protides : 32 g • glucides : 31 g • lipides : 9 g

500 g de veau (partie maigre comme le filet)
4 jeunes poireaux
200 g de carottes
200 g de pommes de terre vitelotte
200 g de panais (ou du cerfeuil racine)
100 g de topinambours
100 g de rutabaga
1 tomate
1/2 branche de céleri
1 c. à soupe d'huile
50 g d'oignon
2 gousses d'ail
600 g d'eau
1 pincée de poivre noir
1 clou de girofle
1 branche de thym frais ou 1/2 c. à café de thym séché
1 cube de bouillon de légumes ou de veau
1 c. à café de sel

- Couper la viande en gros cubes et réserver. Éplucher tous les légumes. Les couper en deux, sauf les poireaux en 3. Placer les poireaux dans le Varoma. Réserver. Éplucher l'oignon et les gousses d'ail, les placer dans le bol et les hacher **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol avec la spatule.
- Verser l'huile et faire rissoler pendant **7 mn / Varoma /** ⟲.
- À la fin du temps de cuisson, verser l'eau et amener à ébullition pendant 8 mn / **Varoma / vitesse** 1. Puis ajouter le reste des ingrédients (viande puis légumes), mettre le varoma en place et programmer **40 mn / 100° / ⟲ /** ⟲.

Conseil Thermomix

Ce plat peut être préparé sans viande, remplacez alors le veau par des légumes secs pour leur apport en potassium, phosphore et fer.

Note nutritionnelle

La viande de veau est plutôt maigre et très digeste. Elle est riche en Zinc qui permet la synthèse des protéines et elle est également une source non négligeable de vitamines B 12 anti anémique.

Note nutritionnelle

Les bouillons sont riches en sels minéraux et oligo-éléments : dans ceux à la viande vous trouverez du potassium, du fer, qui interviennent l'un dans le fonctionnement des muscles et la pression sanguine et l'autre dans le transport des globules rouges aux cellules.

Lapin vapeur et purée céleri-pomme

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 35 mn 45 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1510 kJ • Kcal : 360 kcal • protides : 35 g • glucides : 18 g • lipides : 16 g

2 échalotes
4 pommes
400 g de céleri boule
10 brins de thym frais ou 1 c. à soupe de thym sec
10 baies roses
4 râbles de lapin
10 g d'huile de colza par exemple
1/2 c. à café de cannelle en poudre
2 c. à soupe de gros sel
Poivre à discrétion
500 g d'eau
1 cube de bouillon
3 c. à soupe de fromage blanc à 20 % mg
20 g de beurre

- Éplucher les pommes, le céleri et les échalotes, les couper en morceaux. Introduire les échalotes, la moitié du thym et les baies roses dans le bol et mixer pendant **5 sec / vitesse 5**. Débarrasser et réserver.
- Étaler une grande feuille de film alimentaire au fond du Varoma en débordant largement. Poser les râbles, arroser d'un filet d'huile, saler et poivrer, répartir dessus le mélange aux échalotes, saupoudrer de cannelle et rabattre le film sur les râbles. Verser l'eau dans le bol, ajouter le cube de bouillon, le céleri et les pommes, mettre en place le Varoma et programmer **35 mn / Varoma / [sens inverse] / vitesse 1**.
- À la sonnerie, retirer le Varoma. Insérer le fouet, verser le fromage blanc, saler et poivrer, ajouter le beurre et fouetter pendant **40 sec / vitesse 4**.
- Parsemer du thym frais restant et servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Choisissez des pommes bien mûres et acidulées et mélangez avec des poires. Accompagnez de pommes de terre au four.

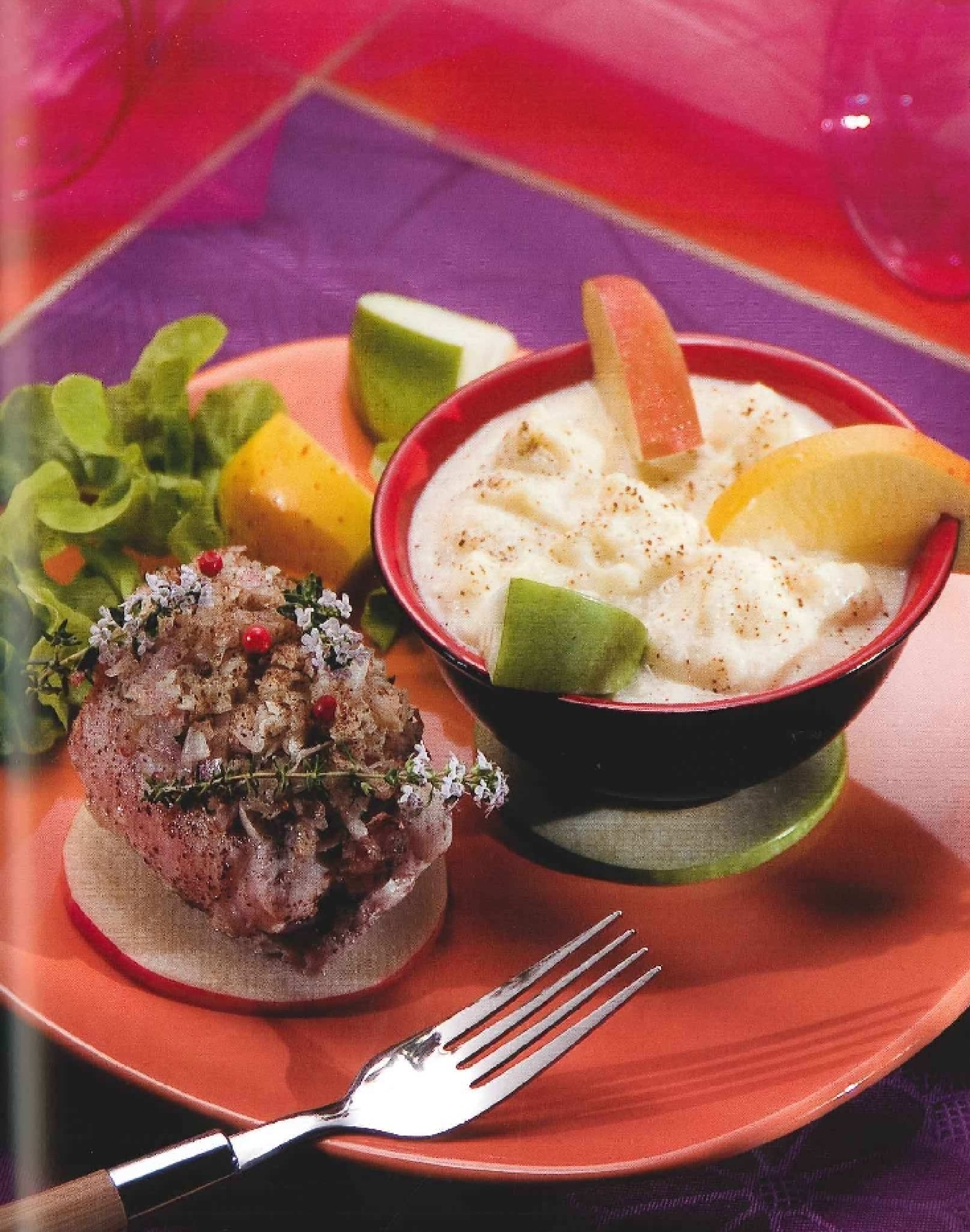
Roulé d'agneau aux herbes aromatiques, patates douces et carottes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 35 mn 9 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 2015 kJ • Kcal : 482 kcal • protides : 33 g • glucides : 37 g • lipides : 40 g

300 g de patates douces
300 g de carottes
600 g d'agneau (selle désossée par votre boucher)
2 gousses d'ail
50 g de pistaches décortiquées
5 g de basilic frais ou surgelé
5 g de ciboulette fraîche ou surgelée
2 branches de thym frais équeutté
6 feuilles de menthe fraîche ou surgelée
1 c. à soupe de fromage blanc à 20% mg
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de gros sel
Poivre noir
1 jus de citron non traité
600 g d'eau

- Éplucher les patates douces et les carottes, les couper en gros cubes et les placer dans le panier de cuisson. Réserver. Ouvrir la selle d'agneau, poser dessus une feuille de film alimentaire et bien l'aplatir avec le plat de la lame d'un couteau ou un rouleau à pâtisserie. Réserver.
- Placer les pistaches, toutes les herbes et l'ail dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 6.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Puis ajouter le fromage blanc et 1/2 c. à café de sel et mélanger pendant **4 sec / vitesse 3**
- Enlever le film de la viande et répartir le mélange sur toute la viande, ensuite enrouler la selle sur elle-même en serrant bien et refermer la viande avec des piques en bois. Poser la viande dans le Varoma, arroser de jus de citron, d'huile d'olive, saler avec le sel restant et poivrer. Verser l'eau dans le bol, mettre le panier de cuisson et le Varoma en place et programmer **35 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Servir bien chaud avec les légumes parsemés de beurre frais.





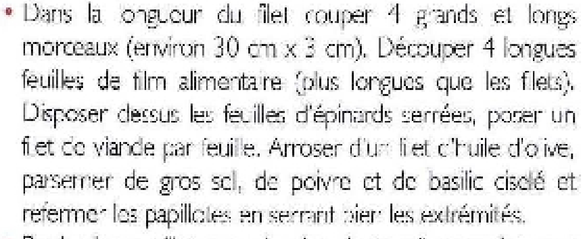
Bœuf en papillottes

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 15 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1640 kJ • Kcal : 393 kcal • protides : 40 g • glucides : 0 g • lipides : 26 g

Pour 8 personnes

1 c. à soupe de gros sel
1 200 g de filet de bœuf (sans barde et non ficelé)
100 g de feuilles d'épinard
Poivre
10 g de basilic
300 g d'eau


- Dans la longueur du filet couper 4 grands et longs morceaux (environ 30 cm x 3 cm). Découper 4 longues feuilles de film alimentaire (plus longues que les filets). Disposer dessus les feuilles d'épinards serrées, poser un filet de viande par feuille. Arroser d'un filet d'huile d'olive, parsemer de gros sel, de poivre et de basilic ciselé et refermer les papillotes en serrant bien les extrémités.
- Rouler les papillotes sur le plan de travail en maintenant fermement les extrémités. Les poser dans le Varoma. Verser l'eau dans le bol, mettre le varoma en place et programmer **15 mn / Varoma / vitesse 1.**
- Au moment de servir, couper une extrémité de papillote avec une paire de ciseaux, faire couler le jus de cuisson dans une saucière. Pousser le morceau de viande hors de la papillote.



Prolongez la cuisson de 5 minutes pour une viande moins rosée. Laissez reposer la viande quelques minutes avant de la couper, afin qu'elle conserve tous son jus. Délicieux avec un coulis de poivrons rouges.



L'éducation alimentaire des enfants (1)

Tout d'abord, soyez cohérents et **montrez l'exemple.** C'est aussi à vous parents (ou les personnes proches vous assistant), d'organiser, le **respect des horaires** des repas, assis **à table** (pas devant la TV, corrélée à l'obésité), **en famille** (donne des repères, un sens convivial), un bon petit déjeuner, pas de grignotage ... mais un goûter à base de fruits.

Ce n'est pas à l'enfant d'établir le **menu**, ce qui génère en fait plus d'angoisse et un déséquilibre. N'allez pas au plus facile (les aliments qu'il réclame), mais faîtes-lui découvrir la variété, les légumes... Ne le forcez pas cependant sur les quantités (il doit apprendre à auto-réguler sa satiété), mais qu'il **goûte à tout.** Évitez d'interdire totalement des aliments, car cela les rend plus attractifs.

Et surtout ne faîtes **pas de discours intellectuel** sur la composition nutritionnelle (souvent compliqué et culpabilisant). Apprendre à manger varié pour les enfants, doit être un moment de partage, d'amour, de plaisir, d'ouverture au monde.



Foie de génisse et sa purée de courgette

Temps de préparation : 6 mn + Thermomix : 31 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1412 kJ • Kcal : 336 kcal • protides : 26 g • glucides: 27 g • lipides : 14 g



50 g d'oignon (1 moyen)
20 g d'huile d'olive
500 g de courgettes
500 g de pommes de terre à purée
(type bintje, monalisa, roseval, charlotte)
4 gousses d'ail
1 pincée de feuilles thym frais ou sec
4 pincées de sel marin
400 g de foie de genisse
20 g de beurre



Bien entendu vous pouvez adapter cette recette avec du foie de veau, moins fort en goût mais malheureusement plus onéreux.

- Éplucher l'oignon, le couper en deux, le mettre dans le bol et hacher **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Verser l'huile et faire revenir **5 mn / Varoma / vitesse 4**
- Pendant ce temps, laver les courgettes et les pommes de terre ; éplucher les pommes de terre et l'ail, couper en gros morceaux les courgettes (non épluchées) et les pommes de terre.
- Insérer le fouet, ajouter les légumes, l'ail, le thym et le sel dans le bol. Disposer le foie dans le Varoma légèrement huilé et cuire **25 mn / Varoma / / .**
- En fin de cuisson, ajouter le beurre et mouliner **40 sec / vitesse 3**. À déguster chaud avec un peu de moutarde.



L'éducation alimentaire des enfants (2)

Comment se construit le goût chez l'enfant ?
Déjà *in utero*, le bébé perçoit des saveurs (via le liquide amniotique). Puis le **lait maternel** diffuse une palette de saveurs liées à l'alimentation de la mère. Les études ont montré que « les diversités olfactives et gustatives pendant le premier développement, permettent une plus grande ouverture à la nouveauté et la variété alimentaires ». Au début, présentez les aliments un à un, non mélangés. Préférez les préparations « **faîtes maison** » (thermomix), plus variées et qui incitent au partage.
Les enfants ont tendance à être **néophobes** (refuser les aliments « nouveaux »… surtout les légumes). Respectez-le mais adoptez des tactiques : persévérez en proposant de façon répétée, rendez familier, racontez l'histoire de l'aliment, préparez le repas ensemble, faîtes pousser de petits aliments avec l'enfant, ne pratiquez pas le chantage, et montrez l'exemple !
Enfin, **l'éducation sensorielle** (hédonique, avec les 5 sens) est un bon moyen de s'approprier des produits.

Les enjeux sont la santé et la couverture des besoins nutritionnels, ainsi que la prévention de l'obésité, et en toile de fond l'apprentissage de la maîtrise de l'appétit, de la patience, l'acquisition d'un rythme de vie, la vie en société, la connaissance de soi…





Filets de poulet marinés huile olive-citron vert-basilic

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 31 mn 5 sec + Attente : 30 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 2007 kJ • Kcal : 483 kcal • protides : 36 g • glucides : 3 g • lipides : 36 g

4 filets de poulet (150 g chacun environ)
2 citrons verts
8 c. à soupe d'huile d'olive
5 g de basilic frais ou surgelé
1 c. à soupe de sel
Poivre
300 g d'eau
400 g de bouquets de brocoli



La dinde s'accommode facilement de la même manière. Les brocolis peuvent être additionnés d'autres légumes : carottes, féculents pour un effet coloré et vitaminé.

- Presser le jus des citrons dans le bol, ajouter l'huile et le basilic, 1 pincée de sel et du poivre et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Placer les filets de poulet dans le bol et mélanger pendant **1 mn / ↺ / vitesse 1**. Puis laisser mariner pendant 30 mn en remuant de temps en temps.
- Pendant ce temps nettoyer le brocoli soigneusement et le détailler en très petits bouquets ; les placer dans le panier de cuisson.
- Placer une feuille de papier cuisson dans le Varoma, y déposer les filets de volaille et la marinade. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson, mettre le Varoma en place et programmer **30 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Servir aussitôt avec une noisette de beurre frais.



La diète méditerranéenne dite crétoise

En quoi consiste le fameux modèle méditerranéen tant vanté pour ses bienfaits pour la santé (réduction des risques de cancers, de maladies cardio-vasculaires, de diabète) ?

S'en inspirer en alimentation :

1/ **Frugalité** (issue de la pauvreté mais qui trouve toute son actualité).
2/ Grande abondance de **produits végétaux** (fruits et légumes frais, céréales, légumineuses, graines et oléagineux…), de produits **peu transformés.**
3/ **Grande diversité,** respect des **produits frais** de production locale.
4/ Consommation réduite des viandes (volailles plus que viandes rouges), auxquelles on préfère les **poissons** et le **fromage** (de brebis ou chèvre).
5/ **L'huile d'olive** comme aliment phare, auquel ont a parfois réduit – à tort – le régime méditerranéen. À laquelle il faut rajouter des aliments sources d'autre graisses indispensables, les **oméga 3** (obtenus en Crète grâce au pourpier et aux escargots). Les graisses saturées (beurre, graisses carnées cachées, margarines, lard) restent anecdotiques.
6/ Les céréales consommées sous forme complètes.
7/ Consommation d'alcool modérée (un peu de vin).

S'en inspirer pour le style de vie associé :

Activité physique quotidienne importante (la majorité de ces populations était rurale). Régularité et structure des repas, pris sans précipitation, avec une dimension conviviale. Enfin, recherche du plaisir alimentaire où l'« art du bien manger » est omniprésent.



Poulet à la pékinoise

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 25 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1953 kJ • Kcal : 464 kcal • protides : 28 g • glucides : 60 g • lipides : 12 g

40 g d'oignons nouveaux
20 g d'huile de sésame vierge
450 g de carottes (environ 4)
200 g de champignons Shitake
10 g de sauce soja tamari (forte, sans blé)
50 g d'eau
250 g de vermicelles chinois à base de farine de riz
100 g de germes de soja vert frais
10 g de gomasio (voir recette p 70)

- Éplucher l'oignon, le couper en 2 et le placer dans le bol, le hacher **5 sec / vitesse 5**, racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile dans le Thermomix et faire revenir **10 mn / 100° /** , ôter le gobelet.
- Pendant ce temps, éplucher les carottes, les couper en gros morceaux. Ajouter les carottes et mixer **5 sec / vitesse 4.**
- Passer les blancs de poulet sous l'eau, les essuyer, les couper en gros dés. Laver et nettoyer les champignons, les couper en gros morceaux. À la sonnerie, ajouter les morceaux de poulet dans le bol, les champignons, la sauce soja et l'eau. Disposer les vermicelles dans le varoma, passer sous l'eau pour mouiller les pâtes. Installer le Varoma avec les vermicelles sur le bol. Régler **15 mn / 100° /** / . Remuer les vermicelles à mi cuisson.
- Servir le poulet avec sa sauce légumes, les vermicelles de riz et les pousses de soja (qui ont juste besoin d'être réchauffés au contact des autres ingrédients) et mélanger le tout soigneusement.

Note nutritionnelle

Le poulet est une viande maigre à condition de ne pas consommer sa peau dans laquelle se concentre le cholestérol. De plus certains morceaux sont plus gras que d'autres : le blanc étant la partie la plus maigre de la volaille, contrairement à l'aile ou le haut de cuisse.



Poulet yassa

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 46 mn + Attente : 12 h minimum

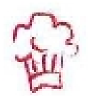
Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1140 kJ • Kcal : 271 kcal • protides : 32 g • glucides : 31 g • lipides : 9 g

500 g d'oignons
500 g de citrons verts
1 gousse d'ail
1 c. à café de gingembre en poudre
(ou 2 cm de gingembre frais pelé)
1 pointe de couteau d'harissa - sauce ou piment
500 g de morceaux de poulet (ailes, cuisses, blancs)
40 g d'huile d'arachide
250 g de riz basmati
400 g d'eau
5 g de sel marin

- La veille, faire mariner le poulet dans le citron : peler les citrons à vif, mettre la chair dans le bol avec 1 oignon, l'ail, le gingembre et le piment (plus épicé) et mixer **1 mn / vitesse 6.** Dans un saladier, disposer les morceaux de poulet et recouvrir de la marinade au citron. Laisser mariner au réfrigérateur 12 à 24 h, recouvert d'un film alimentaire.
- Éplucher les oignons restants, les mettre dans le bol avec l'huile ; disposer les morceaux de poulet (sans la marinade) dans le Varoma et le mettre en place. Faire revenir les oignons et précuire le poulet à la vapeur **10 mn / Varoma / vitesse 4.**
- Retirer le Varoma, ajouter la marinade, l'eau et le sel dans le bol ; insérer le panier cuisson et y peser le riz. Remettre le Varoma en place et cuire **35 mn / Varoma / vitesse 1.**
- Servir chaud, le riz en dôme, les morceaux de poulet autour nappé d'un peu de sauce, et proposer le reste de sauce à part.

Conseil Thermomix

Le poulet Yassa est un plat originaire d'Afrique noire et particulièrement au coeur des cuisines sénégalaises.



Dinde au Pak choï* et champignons

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 25 mn 10 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kj : 1102 kj • Kcal : 262 kcal • protides : 38 g • glucides : 9 g • lipides : 9 g

20 g de cacahouètes non salées
1 grosse gousse d'ail
1 oignon
2 cm de gingembre frais
1 c. à café de grains de moutarde
20 g d'huile d'arachide ou de colza
4 filets de dinde
30 g de sauce de soja douce
30 g de Nuoc Mam
1/2 cube de bouillon
150 g d'eau
200 g de cèpes frais (ou 20 g secs et réhydratés)
3 pak-choï (ou du chou chinois)

- Peser les cacahouètes dans le bol et les concasser **5 sec / vitesse 7**. Les débarrasser dans un récipient et réserver.
- Peler l'ail, l'oignon et le gingembre, les mettre dans le bol et hacher **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter les graines de moutarde. Verser l'huile et les champignons et faire rissoler pendant 10 mn / **Varoma** / ⟲ / **vitesse** 1. Ôter le gobelet.
- Pendant ce temps détailler les filets de dinde en grosses lanières et couper les Pak choï en 4 dans le sens de la longueur. À la sonnerie ajouter la viande, mélanger à l'aide de la spatule, puis ajouter le Pak choï et programmer **5 mn / Varoma** / ⟲ / **vitesse** 1. Ôter le gobelet.
- À la sonnerie verser le reste des ingrédients (sauf les cacahouètes) et programmer 10 mn / **Varoma** / ⟲ / **vitesse** 1. Ôter le gobelet.

Conseil Thermomix

Servez bien chaud parsemé de cacahouètes non salées et accompagné de légumes sautés au Wok.

Note nutritionnelle

La dinde est une viande maigre, peu calorique qui se prête bien aux cuissons mijotées car elle est assez sèche. Si vous êtes sujets aux allergies liées à l'arachide remplacez avantageusement les cacahouètes et l'huile d'arachide par des graines et de l'huile de sésame.



Pak-choï : chou asiatique à longues feuilles vertes dont le goût s'apparente un peu à l'épinard. En épicerie chinoise ou de plus en plus au rayon fruits et légumes.





Matières grasses

Toutes les graisses n'ont pas le même impact sur la santé. Elles sont parfois redoutées car synonymes de calories, mais elles sont indispensables à la bonne santé.

Evitez et réduisez : les sources de graisses saturées et partiellement hydrogénées (certaines margarines). On les trouve plus couramment dans la restauration hors domicile, et à la maison, dans le beurre, les graisses carnées (surtout viande rouge), le lard et de certaines margarines.

Par contre, **recherchez les acides gras insaturés.** Les monoinstaurés, comme l'huile d'olive, et d'autres huiles ou oléagineux, réduisent le taux de cholestérol. Les poly-insaturés, sont bénéfiques au système immunitaire, à l'équilibre psychologique, préviennent les maladies cardio-vasculaires ... Il faut privilégier, les **oméga 3** (EPA, DHA) qui inhibent l'agrégation plaquettaire et ont des effets anti-inflammatoires, à l'inverse des oméga 6. La consommation régulière de poisson, d'huile de colza, de légumes feuilles, de pois de soja, de graine de lin, permet de corriger ce déséquilibre.

NB : Toutes les huiles sont à 99% de lipides. La différence réside dans la proportion d'acides gras polyinsaturés : au top, lin, colza, noix, cameline. A consommer crue ! Toujours choisir des huiles vierges (Bio si possible).

Poissons et Fruits de mer





Coquillages à la vapeur de citron et ciboulette

Temps de préparation : 35 mn + Thermomix : 20 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 221 kJ • Kcal : 53 kcal • protides : 10 g • glucides : 1 g • lipides : 1 g

1000 g de coques
1000 g de praires
1 bouquet de ciboulette
1 citron
1 branche de romarin frais
300 g d'eau

Conseil Thermomix

Écartez de la consommation tout coquillage qui ne se serait pas ouvert à la cuisson, vous risqueriez l'intoxication. La cuisson à la vapeur révèle toute les saveurs iodées des coquillages. De plus, les vapeurs de citron et de romarin parfumeront naturellement votre maison.

- Placer les coquillages dans un grand volume d'eau froide et laisser tremper pendant 30 minutes pour qu'ils rejettent le sable.
- Pendant ce temps, placer le bouquet de ciboulette dans le bol et hacher en **3 impulsions de turbo**. Débarrasser dans un récipient.
- Couper le citron en 4 quartiers, en placer 3 dans le bol, verser l'eau et ajouter la branche de romarin. Égoutter les coquillages, les disposer dans le Varoma, parsemer de la moitié de la ciboulette. Mettre le Varoma en place et programmer **20 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie, servir aussitôt les coquillages avec le reste de la ciboulette fraîche.

Bar en croûte de sel et fenouil

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 40 mn 15 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 115 kJ • Kcal : 267 kcal • protides : 27 g • glucides : 4 g • lipides : 16 g

1 bar de 1 000 g vidé
1 000 g de gros sel
20 feuilles d'estragon
2 bulbes de fenouil
3 gousses d'ail
5 branches de persil
250 g d'eau
50 g de beurre
1/2 jus de citron
1 c. à café de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Surtout n'écaillez pas votre poisson qui aurait un goût salé trop prononcé cela nuirait aux saveurs délicates du bar. Contentez-vous de l'essuyer avec du papier absorbant et de le vider si besoin.

- Placer une feuille de papier cuisson dans le fond du Varoma, y étaler une couche de sel, poser le bar sur le lit de sel, faire 3 incisions peu profondes dans la peau, y mettre 1 feuille d'estragon et recouvrir de reste de sel. Réserver.
- Couper les bulbes de fenouil en 4, les placer dans le bol et hacher grossièrement **5 sec / vitesse 6** en aidant de la spatule.
- Ajouter l'ail, le persil, l'estragon, l'eau, mettre le Varoma en place et programmer **40 mn / Varoma /** .
- À la sonnerie, retirer le Varoma, ajouter le reste des ingrédients et mélanger **10 sec / /vitesse** 4.

Nage de noix de Saint-Jacques

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 26 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1261 kJ • Kcal : 301 kcal • protides : 24 g • glucides : 12 g • lipides : 18 g

12 grosses noix de Saint-Jacques sans corail
2 c. à soupe d'huile d'arachide ou de sésame
200 g de carottes
150 g de germes de soja, frais ou en conserve
100 g de pois gourmands (ou des petits pois)
10 g de ciboulette
200 g de vin blanc sec et fruité, à température ambiante
700 g de fumet de poisson,
reconstitué avec de l'eau à température ambiante
(5 c. à soupe de fumet sec et 700 g d'eau)
1 c. à soupe de Nuoc Mam
1 étoile de badiane
1 avocat très froid

- Essuyer les noix de Saint-Jacques et les disposer dans le panier de cuisson. Éplucher les carottes et les détailler en batônnets (ou en fines tagliatelles), couper les pois gourmands en tronçons de 3 cm environ, réserver. Placer la ciboulette dans le bol et hacher en **2 impulsions de turbo**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, prélever la moitié de la ciboulette et réserver dans un récipient.
- Verser l'huile dans le bol, les carottes, les germes de soja et les pois gourmands et faire revenir pendant **10 mn / Varoma /** ⟲ **/** 🥄. Ôter le gobelet.
- Ajouter le vin, le fumet de poisson, la badiane et le nuoc-mam et chauffer pendant **12 mn / Varoma /** ⟲ **/** 🥄. Ôter le gobelet. Pendant ce temps ouvrir l'avocat en deux et prélever des billes de chair à l'aide d'une cuillère parisienne, les placer dans des bols ou des assiettes à soupe.
- Insérer le panier de cuisson et cuire **4 mn / 100° /** ⟲ **/** 🥄. Ôter le gobelet. À la fin de la cuisson, répartir les noix de St Jacques dans les bols, verser le bouillon chaud, ajouter les petits légumes et la ciboulette hachée. Déguster aussitôt.

Conseil Thermomix

Si vous désirez des légumes plus croquants ne les faîtes pas revenir à l'étape 2.

Note nutritionnelle

La cuisson courte de certains aliments (elle n'est applicable à tous) permet de garder intacts goûts, textures et bien entendu leurs précieux nutriments. Les légumes croquants ne sont pas appréciés de tous et cependant offrent souvent plus de vitamines que ceux qui seraient trop cuits.

Escargots de cabillaud et crème d'épinard

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 16 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1290 kJ • Kcal : 309 kcal • protides : 31 g • glucides : 8 g • lipides : 17 g



Sans gluten, sans lait et sans œuf

1 citron vert
4 filets de cabillaud (140 g chacun)
2 carottes
20 g de feuilles de basilic frais ou surgelé
20 g de feuilles de coriandre
10 g de thym citron
1 c. à café de sel
1/4 c. à café de poivre
60 g d'huile d'olive
500 g de feuilles d'épinard frais
1 oignon blanc
300 g d'eau
1 bouillon cube de légumes
2 c. à soupe de crème de soja
20 g de vinaigre balsamique

- Prélever le zeste du citron et le détailler en fine julienne, couper le citron en tranches fines. Étaler une feuille de papier sulfurisé et humidifié dans le Varoma. Poser la moitié des tranches de citron sur le papier puis les filets de poisson dessus. Éplucher les carottes et les couper en fine julienne, les déposer dans le panier de cuisson. Réserver.
- Mettre les herbes dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le sel, le poivre et 30 g d'huile d'olive et mélanger **10 sec / vitesse 4**. Répartir ce mélange sur le poisson, puis ajouter la moitié des zestes. Enrouler les filets de poisson sur eux-mêmes, fermer à l'aide d'un pique en bois ou d'un grand brin de ciboulette. Laisser mariner pendant 15 mn environ au frais.
- Pendant ce temps laver les feuilles d'épinard et éplucher l'oignon et le couper en 4. Introduire les morceaux d'oignon dans le bol et mixer pendant **3 sec / vitesse 7**. Ajouter les épinards et hacher pendant **5 sec / vitesse 5**. Puis verser l'eau et mettre le bouillon cube dans le bol.
- Mettre le Varoma et le panier de cuisson en place et programmer **15 mn / Varoma / vitesse 1**. À la sonnerie, enlever le varoma et le panier, ajouter la crème de soja dans le bol et mélanger pendant **10 sec / vitesse 3**.



Servir les escargots de poisson sur un lit de crème d'épinards, disposer harmonieusement la julienne de carottes et arroser d'un fin filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Agrémenter des tranches de citron restantes.



Sans gluten et sans lait : pourquoi, comment ?

Le lait et le blé (pain, farine, gâteau ...) sont des aliments incontournables de notre alimentation. Et pourtant certaines personnes les évitent. L'expérience montre que l'éviction des ces aliments permet une rémission de certaines maladies, pourtant jugées "incurables", en particulier les maladies auto-immune (polyarthrite rhumatoïde, sclérose en plaque...), d'"encrassage" (diabète, arthros...), d'élimination (acné, eczéma...). Plusieurs recettes Thermomix sont conçues pour vous aidez à la mise en pratique de cette modification des habitudes alimentaires.

Les deux premières et principales recommandations sont :

1) Supprimez tous les laits animaux (vache, chèvre, brebis) et leurs dérivés (beurre, fromage, crème, yaourt, glace).

2) Exclusion des céréales mutées (blé, maïs, seigle, orge, avoine) et consommation des céréales non mutées (riz, sarrasin, petit épeautre, sésame).

L'explication scientifique qui sous-tend ceci est : l'alimentation moderne ne correspond plus aux capacités du corps (enzymes), l'intestin grêle fragilisé est perméable (aux pathogène et grosses molécules alimentaires), le tout aggravé par le stress. La recherche la plus poussée est celle de Dr Seignalet (voir www.seignalet.com).

La maladie cœliaque correspond à une intolérance alimentaire à certains composants du gluten. Au sens strict du terme, le gluten est la masse protéique élastique restante après extraction de l'amidon du blé, d'orge, de seigle, l'épeautre ou le kamut. Il faut noter que le gluten de maïs ou de riz ne présente pas de toxicité pour le malade cœliaque. Les aliments sans gluten : riz, soja, sarrasin, manioc (tapioca), maïs, millet, quinoa, pomme de terre, lentilles, patate douce, châtaigne, noix de coco, pistaches, noix de cajou, amandes, fruits secs.



Choucroute de la mer allégée

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 25 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1114 kJ • Kcal : 264 kcal. • protides : 34 g • glucides : 20 g • lipide s: 5 g

300 g d'eau
500 g de choucroute crue
400 g de pommes de terre (type à vapeur)
2 clous de girofle
4 baies de genièvre
150 g de haddock en filet sans peau
150 g de colin en filet sans peau
150 g de saumon en filet sans peau
150 g de sole en filet sans peau
1 citron
1/4 de bouquet de persil
Du poivre noir

Conseil Thermomix

Les plus gros appétits serviront cette choucroute avec quelques pommes de terre cuites à la vapeur du Varoma.

- Éplucher les pommes de terre, les couper en brunoise (dés de 5 × 5 cm) et les placer dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier, placer la choucroute dans le varoma et y déposer les clous de girofle et les baies de genièvre, placer les filets de poissons sans peau sur le plateau et programmer **25 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Ôter la peau des filets de poisson. Enlever les clous de girofles et les baies de genièvre. Arroser d'un filet de citron, donner quelques tours de moulin de poivre et servir bien chaud.

Sandre, crème de cresson et purée de topinambours

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 28 mn 20 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 807 kJ • Kcal : 192 kcal. • protides : 25 g • glucides : 11 g • lipides : 5 g

800 g de topinambours
500 g d'eau
De la fleur de sel
4 pavés de sandre de 140 g chacun, avec la peau
100 g de bouillon reconstitué allégé
1/4 de botte de cresson + quelques feuilles pour la finition

Note nutritionnelle

Le topinambour, avec son petit goût d'artichaut légèrement sucré est riche en phosphore, en potassium et en glucides, dont l'inuline facilement toléré par l'organisme.

- Déposer les pavés de sandre dans le Varoma et les assaisonner côté chair. Verser 300 g d'eau dans le bol avec 1 c. à café de sel. Éplucher et couper les topinambours en morceaux. Mettre les topinambours dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer **20 mn / 100° / ⟲ / vitesse 1**.
- Retirer le Varoma et garder au chaud. Rincer le bol.
- Laver et effeuiller le cresson, le placer dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 5**. Verser le bouillon dans le bol et chauffer pendant **8 mn / 90° / vitesse 1**. À la sonnerie, mixer **15 sec / vitesse 6**.
- Dresser la purée de topinambours à l'aide d'un emporte pièce, y déposer le poisson puis napper de crème de cresson. Décorer d'un bouquet de cresson. Servir aussitôt.

Sandre, crème de cresson et purée de topinambours >





Daurade en papillottes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 30 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 501 kJ • Kcal : 118 kcal • protides : 25 g • glucides : 4 g • lipides : 1 g

400 g d'eau
4 filets de daurade de 150 g chacun avec la peau et désarétés
100 g de carotte
100 g de courgette
100 g de navet
100 g de poireau
1 c. à café de sel
1 c. à café de poivre
1 c. à café de baies roses
5 brins d'aneth
1/2 citron vert
Fleur de sel

- Découper 4 feuilles de papier cuisson suffisamment grandes pour réaliser les papillotes. Verser l'eau dans le bol et programmer 10 mn / 100° / **vitesse** 1.
- Pendant ce temps, assaisonner les filets côté chair. Peler et éplucher les légumes, les détailler en julienne ou en tagliatelles et en répartir la moitié sur chaque papillote. Poser les filets de daurade dessus. Ajouter le restant de julienne, l'aneth effeuillé, les baies roses. Couper le citron vert en 4 fines tranches et les couper en deux, déposer 2 moitiés sur le dessus des filets, saler à la fleur de sel. Refermer les papillotes en pliant les bords plusieurs fois et les déposer dans le Varoma.
- À la sonnerie, mettre en place le Varoma et programmer **20 mn / Varoma / vitesse** 1.

Conseil Thermomix

Vous pourrez cuire dans le bol du quinoa ou des lentilles corail, en prenant soin de programmer le sens inverse de rotation des couteaux.

Papillottes de truites, menthe et courgettes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1135 kJ • Kcal : 274 kcal • protides : 30 g • glucides : 4 g • lipides : 15 g

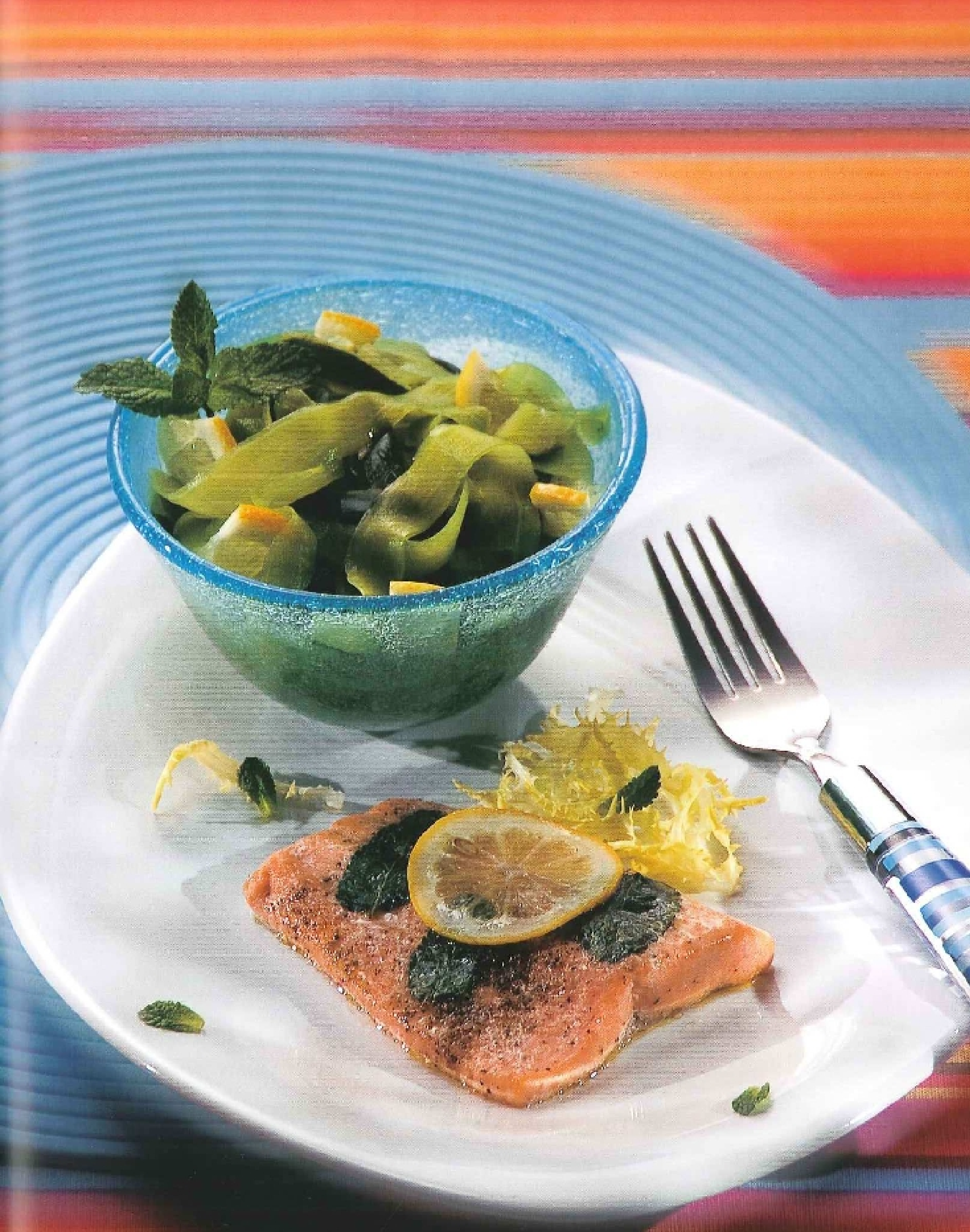


4 filets de truite sans peau (140 g chacun)
4 c. à café de sel
8 tours de moulin de poivre noir
40 g d'huile d'olive
8 feuilles de menthe fraîche
1 petit citron
2 belles courgettes
2 branches de thym
300 g d'eau

- Découper 4 feuilles de papier film, poser 1 filet de truite sur chaque feuille. Les saupoudrer de sel et de poivre. Arroser de l'huile d'olive, puis parsemer de feuilles de menthe. Couper le citron en tranches et les poser sur les filets de truites. Refermer les papillotes et les poser dans le Varoma.
- Découper des tagliatelles de courgettes avec un économe et les étaler sur le plateau vapeur. Les parsemer de 1 c. à café de sel et de thym. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer **20 mn / Varoma / vitesse** 1. Mélanger les tagliatelles et servir aussitôt très chaud.

Conseil Thermomix

Pour un plat plus riche : verser 500 g d'eau dans le bol, amener à ébullition **8 mn / 100° / vitesse 1**, puis verser 160 g de quinoa dans le bol, insérer le Varoma et programmer **20 mn / Varoma / / vitesse 1.**



Filets de maquereau vapeur à la moutarde

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1085 kJ • Kcal : 262 kcal • protides : 17 g • glucides : 0 g • lipides : 21 g



450 g de maquereaux (4 petits filets)
1 000 g d'eau
20 g de moutarde à l'ancienne
4 brins de romarin frais



Faîtes cuire des petites pommes de terre coupées en brunoise pour un plat complet.

- Nettoyer les filets de maquereau sous un filet d'eau froide puis essuyer à l'aide d'un papier essuie tout, peau vers le bas. Verser l'eau dans le bol. Mettre le Varoma en place. Y disposer les filets de maquereau, les « tartiner » de moutarde et décorer d'une branche de romarin. Programmer **20 mn / Varoma / vitesse 2**. Le temps peut légèrement varier selon l'épaisseur des filets.
- Servir rapidement, pour que le poisson soit bien tendre (encore juteux), cuit à point.

Note nutritionnelle

Le maquereau fait partie de la famille des poissons bleus (thon, saumon, sardine) aussi des poissons les plus gras. Cependant il faut garder en mémoire que même le plus gras des poissons reste moins gras que la plus maigre des viandes ! Son apport en fer, en acides gras poly-insaturés (omégas 3) fait de lui un aliment de choix pour lutter contre l'encrassement des artères et pour la bonne santé des cellules de notre cerveau.

Mijoté de calamars et pommes de terre à la menthe

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 1 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1548 kJ • Kcal : 367 kcal • protides : 27 g • glucides : 37 g • lipides : 12 g

60 g d'oignon
40 g d'huile d'olive
100 g de poivrons verts
250 g de tomates
800 g de pommes de terre
400 g de calamars (poids nettoyé, frais)
5 g de paprika doux en poudre
1 c. à soupe rase de sel marin
4 gousses d'ail
100 g de vin blanc sec
100 g d'eau
4 feuilles de menthe fraîche

- Éplucher l'oignon, le mettre dans le bol avec l'huile et faire revenir **5 mn / Varoma / vitesse 4**.
- Laver et couper grossièrement les poivrons et les tomates, les ajouter au bol et cuire **5 mn / Varoma / vitesse 4**. Pendant ce temps, peler et découper en cubes (d'environ 2 cm) les pommes de terre. Mettre les morceaux de pommes de terre et de calamars dans le Varoma, et les passer sous l'eau pour les laver, jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter dans le bol avec la sauce tomate-poivron-oignon, les calamars, les pommes de terre, le paprika, le laurier, le sel, l'ail, le vin blanc et l'eau. Commencer par cuire **10 mn / Varoma / / **, puis **40 à 45 mn / 100° / / **. En fin de la cuisson, ajouter les feuilles de menthe. Servir bien chaud.

Filets de maquereau vapeur à la moutarde >



Cannellonis de la mer

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 15 mn 35 sec + Cuisson au four : 30 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1557 kJ • Kcal : 369 kcal • protides : 31 g • glucides : 40 g • lipides : 9 g

400 g de poisson blanc selon arrivage
20 g de parmesan en morceaux
1 oignon
1 gousse d'ail
6 tomates bien mûres (600 g)
1 c. à soupe de basilic, frais ou surgelé
100 g d'eau
2 c. à café de sel
200 g de fromage frais à 0% m.g.
1 jus de de citron
Poivre
12 cannelloni secs
20 g d'huile

- Disposer le poisson dans le Varoma. Réserver. Placer le Parmesan dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 9.** Débarrasser dans un récipient et réserver.
- Éplucher l'oignon et l'ail, les couper en deux, les placer dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5.** Racler les parois du bol avec la spatule.
- Ajouter les tomates, le basilic, l'eau et 1 c. à café de sel et mixer **10 sec / vitesse 8.**
- Mettre le Varoma en place et programmer **15 mn / Varoma / vitesse 3.** Vider le contenu du bol dans un récipient et le rincer.
- Préchauffer le four à 210° (th. 7). Mettre le fromage, le poisson, le jus de citron, 1 c. à café de sel et le poivre dans le bol et mixer pendant **10 sec / vitesse 5.**
- Huiler un plat à gratin, remplir une poche à douille (ou un sac congélation dont un coin sera coupé) de la préparation au poisson et en farcir chaque cannelloni. Les disposer dans le plat à gratin, recouvrir de sauce tomate puis saupoudrer de parmesan et enfourner en position haute 30 mn à 210° C.

Conseil Thermomix

Vous pouvez réaliser votre pâte à cannelloni vous-mêmes, veillez alors à programmer un temps de cuisson au four moins long.

Note nutritionnelle

Les féculents (pomme de terre, mais aussi les pâtes) sont essentiels à un bon équilibre alimentaire. Lentement assimilés par l'organisme, les sucres lents fournissent une source d'énergie sur le long terme, contrairement aux sucres simples (chocolat, morceau de sucre...) qui ont un effet "coup de fouet" mais à court terme.

Plats végétariens et Accompagnements

Préservez les qualités nutritives des fruits et légumes

- **Achetez des légumes de saison** : leurs nutriments sont de très bonne qualité et leurs saveurs à leur apogée !
- **Au marché** : ne pas les conserver plus de trois jours car leurs nutriments se dégradent rapidement. N'hésitez pas à congeler les légumes et fruits, certains nécessiteront alors d'être blanchis quelques secondes au préalable.
- **Conserver la salade** : la laver dans plusieurs eaux et la conserver dans un sac plastique aéré. La manger dans les deux jours qui suivent son achat, tout comme les radis.
- **Les herbes** : légèrement équeutées, placez-les dans un verre d'eau pour les consommer toute la semaine.
- **Le chou-fleur et les radis** : nettoyez-les soigneusement dans de l'eau citronnée, détaillez-les et gardez-les dans une boîte hermétique.
- **Les carottes, les panais, les navets** : en bas du réfrigérateur.
- **Les fruits** se gardent dans un endroit frais mais hors du réfrigérateur.
- **Les tomates** perdent leur saveur au réfrigérateur, les conserver à l'abri de la lumière.

Terrine de champignons aux noisettes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 45 mn 20 sec + Attente : 4 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1390 kJ • Kcal : 332 kcal • protides : 19 g • glucides : 19 g • lipides : 14 g



700 g de champignons de Paris, frais
100 g de lentilles corail
1 échalote
1 200 g d'eau froide
50 g de carottes (une petite)
2 œufs
20 g de persil plat
100 g de flocons de céréales
50 g de noisettes nature décortiquées (30 environ)



Se déguste chaud avec des crudités ou froid le lendemain. Les champignons sont de véritables éponges. Aussi, il est recommandé de ne pas les faire tremper dans l'eau trop longtemps. Coupez le pied terreux et brossez les champignons des bois au pinceau ou avec une brosse à dent souple.

- Ôter les bouts terreux des pieds des champignons, passer très rapidement sous l'eau les chapeaux et émincer en grosses lamelles. Disposer les champignons dans le Varoma.
- Éplucher la carotte, la couper en morceaux, ajouter l'échalote pelée et mixer **10 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les lentilles et 200 g d'eau, mettre le Varoma en place et cuire **15 mn / Varoma / vitesse 2**.
- En cours de cuisson remuer un peu les champignons avec la spatule, pour permettre à tous les morceaux d'être en contact avec la vapeur et de cuire de façon homogène.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les œufs, le persil, le sel, les flocons de céréales et les noisettes dans le bol, mélanger **10 sec / ↺ / vitesse 3**.
- Verser cette préparation dans un moule à cake (1 L) préalablement beurré. Laver le bol, verser l'eau restante, mettre le Varoma en place, y placer le moule. Cuire à la vapeur **30 mn / Varoma / vitesse 2**. À la fin de la cuisson, laisser tiédir avant de placer au froid pendant 4 h. Démouler avant de servir.

ABNutrition

Végétarisme & Végétalisme

Les grandes civilisations se sont développées autour de modèle alimentaire associant des céréales à une autre source de protéines (légumineuses ou un peu de protéines animales).
Les céréales sont déficientes en lysine (acide aminé essentiel), alors que les légumineuses/oléagineux le sont en acides aminés soufrés ; leur association s'avère complémentaire et permet d'obtenir un plat à haute valeur protéique, comparable à l'œuf (la référence), et remplaçant la viande. C'est la base d'un régime végétarien, non carencé en protéines. Par exemple : maïs et haricot rouge (Amérique centrale), riz et soja ou tofu (Chine), couscous et pois chiche (Maghreb), pâtes aux œufs (Italie) …

Végétarisme : « Régime alimentaire prônant une alimentation essentiellement végétale, mais acceptant le lait, les œufs, le miel (dont l'obtention ne nécessite pas l'abattage de l'animal) ». Un régime végétarien bien mené non seulement ne procure pas de carences (s'il l'on veille à la vitamine B12 et au fer), mais aussi assure une meilleure santé au sens large.
Végétalisme : Le végétalisme quant à lui bannit tout produit d'origine animale, et est plus délicat à mener.



Falafels végétariens

Temps de préparation : 45 mn + Thermomix : 12 mn 20 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1645 kJ • Kcal : 410 kcal • protides : 4 g • glucides : 25 g • lipides : 29 g

125 g de pois chiches secs
250 g d'eau froide
500 g de fèves fraîches
50 g d'oignons
4 gousses d'ail
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de paprika doux en poudre
1 c. à café de coriandre en poudre
1 c. à café de gros sel
20 g persil plat
Piment en poudre (facultatif)
300 g d'huile d'olive pour la friture
8 pains pita (1001 pâtes... à pain)

La sauce :
1 yaourt
1 c. à soupe de tahini, purée de sésame

Conseil Thermomix

Les falafels peuvent être également réalisés avec de la viande notamment d'agneau. Substituez alors les fèves et remplacez par la même quantité de viande hachée au Thermomix.

- Mixer les pois chiche **20 sec / vitesse 10** pour en faire de la farine. Ajouter l'eau et cuire **10 mn / Varoma / vitesse 5**.
- Pendant ce temps, préparer les autres ingrédients. Éplucher les fèves, l'ail, l'oignon.
- Ajouter tous les ingrédients préparés (fèves, oignon, ail, persil, épices, sel) à la purée de pois chiche. Bien mélanger environ **2 mn / vitesse 10**, jusqu'à ce que tout soit incorporé. À mi-parcours, ouvrir, racler avec la spatule et continuer le mélange.
- Verser dans un plat et laisser refroidir une demi-heure environ.
- Confectionner environ une vingtaine de boulettes de falafel, pressées entre deux cuillerées à soupe et à l'aide des doigts.
- Faire chauffer une partie de l'huile dans la poêle (ou bien à la friteuse) et faire frire les boulettes.
- Préparer la sauce : mélanger dans un bol le yaourt et le tahini, éventuellement un peu de piment fort. Servir tiède, dans un pain pita, avec la sauce.

Tagine de tofu et petits légumes

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix: 39 mn

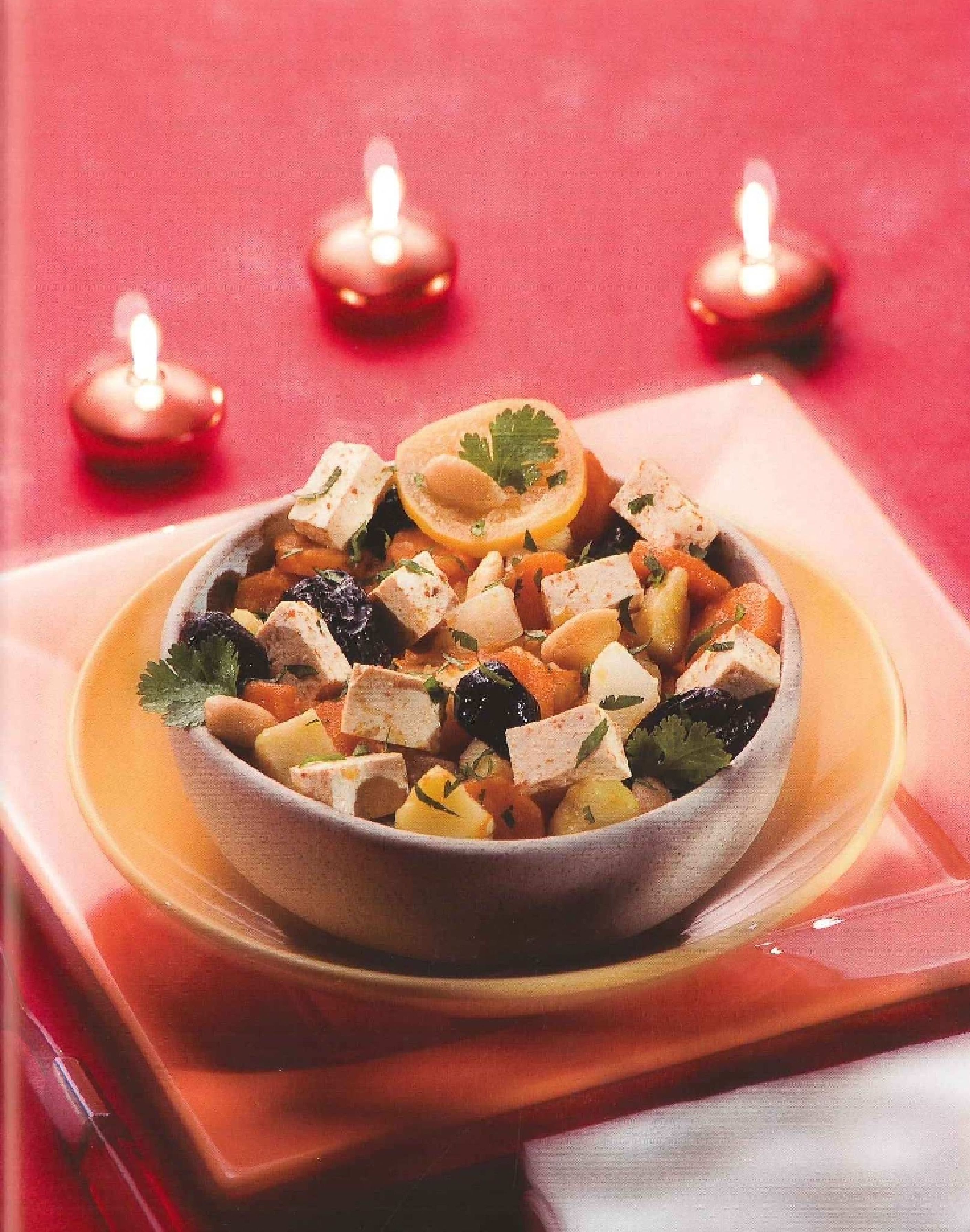
Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 2256 kJ • Kcal : 542 kcal • protides : 15 g • glucides : 36 g • lipides : 38 g

60 g de pruneaux dénoyautés (une douzaine environ)
200 g d'eau

Tofu et marinade :
250 g de tofu nature frais
80 g d'huile d'olive
5 g de Ras El-Hanout (ou cumin en poudre)
5 g de gingembre en poudre (1 c. à soupe)

Les légumes :
50 g d'oignon
350 g de pomme de terre à chair ferme, type Belle de Fontenay, Roseval…
300 g de carottes
300 g de potiron
30 g de jeune navet
1 feuille de laurier
5 g de sel marin
40 g d'amandes émondées
100 g d'olives noires dénoyautées
12 feuilles de coriandre fraîche
1 rondelle de citron confit

- Quelques heures à l'avance, faire tremper les pruneaux secs dans l'eau. Faire macérer le tofu coupé en cubes dans la moitié (4 c. à s.) d'huile d'olive et les épices (le Ras El-Hanout et gingembre). Conserver au frais.
- Peler et couper l'oignon en deux, le mettre dans le bol avec l'huile restante. Faire revenir **4 mn / Varoma / vitesse 4**. Ôter le gobelet.
- Pendant ce temps, préparer les légumes : éplucher et découper les carottes en rondelles et les autres en cubes. Égoutter les pruneaux au dessus d'un récipient pour récupérer le jus. Réserver.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter les légumes, le sel, le laurier, la marinade (sans le tofu) et l'eau de trempage des pruneaux et cuire **25 mn / Varoma /** ⟲ **/** ♪.
- Ajouter le tofu et les amandes et cuire **10 mn / 100° /** ⟲ **/** ♪. Aider avec la spatule au début. 4 minutes avant la fin de cuisson, ajouter les olives et les pruneaux.
- Servir dans un plat à tagine, ou un plat en terre, décorer d'un citron confit et de coriandre fraîche hachée.





Penne aux petits légumes verts

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 26 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1373 kJ • Kcal : 325 kcal • protides : 18 g • glucides : 42 g • lipides : 9 g

1 courgette, 200 g environ
100 g de pointes d'asperges
100 g de petits pois, frais ou surgelés et écossés
1 gousse d'ail épluchée
1300 g d'eau
200 g de pâtes complètes (type penne ou macaroni)
100 g de fromage à pâte dure
2 c. à soupe de basilic frais ou surgelé
100 g de yaourt naturel, ou crème de soja
1 c. à café de sel
Du poivre à discrétion
1 zeste de citron, non traité

- Couper la courgette en deux, puis la détailler en taliatelles. Les poser dans le Varoma. Mettre les pointes d'asperges, les petits pois et l'ail dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier et le Varoma et programmer **15 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie, retirer le Varoma, égoutter les légumes et les passer sous l'eau froide afin de stopper leur cuisson; les ajouter aux tagliatelles de courgettes. Insérer le panier de cuisson, y peser les pâtes et cuire suivant le **temps indiqué sur le paquet / 100° / ⟲ /vitesse 1**. Pendant ce temps zester le citron très finement et couper le fromage en morceaux, réserver.
- Égoutter les pâtes, vider le bol et l'essuyer, placer le fromage dans le bol, mixer **4 sec / vitesse 7**.
- Ajouter le basilic, le yaourt brassé et les légumes et chauffer pendant **5 mn / 70° / ⟲ / vitesse 1**. Assaisonner de sel et de poivre. Verser aussitôt sur les pennes rigate, parsemer de zestes de citron.



Choisir des aliments de qualité

Une autre clef du régime santé, est de choisir des aliments de qualité extra. Ils sont plus riches en minéraux et vitamines, exemptes de polluants, et vous offriront un meilleur rendu en cuisine, ainsi qu'une saveur supérieure.

Préférez donc des produits de saison, produits localement si possible. Ils seront plus savoureux, meilleur marché, adapté aux besoins physiologiques du moment …

Privilégiez toutes les formes de céréales complètes : pains, farines, pâtes et riz complets. Celles-ci sont assimilées plus lentement que les céréales raffinées et contiennent plus de micronutriments (vitamines B, magnésium …) et de fibres. De même, choisissez le sel « gris » (type Guérande) et le sucre complet (presque noir), et abandonnez progressivement le sel et sucre blancs.

Les huiles seront de première pression à froid, biologiques. Vous aurez ainsi une large choix d'huiles, riches en acides gras essentiels (dont les omégas 3) et en vitamines (E).

Enfin, quand cela est possible, préférez les produits Biologiques. Si vous évoluez dans votre façon de manger, consommez moins de viande, et cuisinez vous-même – avec le thermomix – des produits de première gamme (et non des plats industriels tout faits), cela ne reviendra pas plus beaucoup cher.



Lasagnes au potiron et chèvre frais

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 36 mn 30 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1568 kJ • Kcal : 372 kcal • protides : 15 g • glucides : 56 g • lipides : 9 g

2 000 g d'eau, pour tremper les pâtes à lasagnes
200 g de lasagnes précuites
700 g de potiron bien ferme, type butter nut, potimarron...
30 g d'échalote
3 brins de thym ou de persil
2 œufs
40 g de pépites de courge (magasins bio ou diététiques)
150 g de fromage de chèvre
1 000 g d'eau
5 g d'huile d'olive

Note nutritionnelle

Les légumes garderont le maximum de saveurs et de vitamines s'ils ne sont pas trop cuits. Les pâtes associées à des légumes et un produit laitier constituent un repas complet et équilibré. Les fromages à pâte dure contiennent en général plus de Calcium que les fromages à pâte molle qui contiennent en revanche plus de matières grasses et de sel.

- Faire chauffer 1000 g d'eau dans le bol, **5 mn / 50° / vitesse 1.** Au bout de ce temps, plonger les plaques de lasagnes une par une dans l'eau chaude, en prenant soin qu'elles ne se touchent et ne se collent pas (remuer doucement de temps en temps). Laisser 5 à 10 minutes (voir le mode d'emploi d'emploi sur le paquet). Les égoutter sur un papier absorbant, bien séparées les unes des autres.
- Puis peler le potiron (au couteau), couper la chair en gros morceaux, et peler les échalotes, les introduire dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 8.**
- Ajouter les œufs, les aromates, le sel, les pépites de courge, mélanger **1 mn / ⟲ /vitesse 3.**
- Découper le fromage de chèvre en morceaux. Placer une feuille de papier sulfurisé dans le fond du varoma. Dresser les lasagnes dans le Varoma : une couche de plaques de lasagne, deux ou trois spatules de la préparation à base de potiron dans le bol, quelques morceaux de fromage, puis lasagne / potiron + fromage... etc. Terminer par une couche de garniture (jamais par des lasagnes, qui sinon resteraient sèches).
- Verser 1 000 g d'eau. Installer le varoma garni et cuire **30 mn / Varoma / vitesse 2.**
- Servir les lasagnes dans le Varoma, avec un filet d'huile d'olive à la surface en touche finale.



Boulgour* carottes raisins secs

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 22 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 942 kJ • Kcal : 222 kcal • protides : 6 g • glucides : 47 g • lipides : 2 g

1 000 g d'eau
60 g de raisins secs
200 g de boulgour blé concassé
100 g de carottes
1 c. à café de sel, bombée

Conseil Thermomix

Ajouter les épices de votre choix pour donner une note exotique : cannelle, raz el hanout...

- Verser l'eau et les raisins secs dans le bol et programmer **10 mn / Varoma / ⟲ / 🥄.**
- Pendant ce temps, éplucher les carottes et les couper en brunoise*. À la sonnerie, verser le boulgour, la brunoise de carottes et 1 c. à café de sel dans le bol et programmer **12 mn / 100° / ⟲ / vitesse 1.**
- Puis égoutter le tout dans le panier de cuisson, le rincer sous l'eau et le présenter dans le plat de service avec le beurre.

* Boulgour : blé concassé souvent précuit
Brunoise : détaillé en petits dés



Risotto au potiron

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn 35 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1173 kJ • Kcal : 278 kcal • protides : 7 g • glucides : 47 g • lipides: 7 g

Un grand merci à Lucette Jourdan !

1500 g de potiron
1 oignon blanc
20 g d'huile d'olive
1 cube de bouillon aux herbes
200 g de riz arborio
500 g d'eau
200 g de lait de soja
Poivre, sel
1 c. à soupe de persil haché

Conseil Thermomix

Parfumez ce risotto avec quelques écorces d'orange (non traitées).

- Laver le potiron, enlever l'écorce, l'épépiner et le couper en morceaux. Éplucher l'oignon, le placer dans le bol et le hacher **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajoutez 20 g d'huile d'olive et le bouillon et faire rissoler sans coloration **5 mn /100 ° /** .
- Ajouter le potiron puis mixer **5 sec / vitesse 5.**
- Verser l'eau, le riz, une pincée de sel, mélanger **5 sec / / vitesse 3** et cuire **20 mn / Varoma / /** . Poser le panier de cuisson à la place du gobelet pour éviter les éclaboussures.
- À la fin de la cuisson, ajouter le lait, le poivre et le persil haché et mélanger **20 sec / 100 ° / / vitesse 3.**

Riz complet au curcuma

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix : 45 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 919 kJ • Kcal : 216 kcal • protides : 5 g • glucides : 49 g • lipides : 2 g

240 g de riz complet
800 g d'eau
1/2 c. à café de sel marin
1 feuille de laurier
1/2 c. à café de curcuma, en poudre

- Peser le riz dans le panier cuisson, puis le rincer sous l'eau.
- Verser l'eau dans le bol, installer le panier rempli de riz, les épices et le sel et cuire **45 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Garder quelques minutes le riz au chaud dans le thermomix, au chaud (il gonfle à la vapeur).





Purée de butternut au lait de coco

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 30 mn 20 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 385 kJ • Kcal : 93 kcal • protides : 2 g • glucides : 9 g • lipides : 6 g

1 courge butternut, courge environ 1 000 g avant épluchage
100 g d'eau
1 c. à soupe de sel
100 g de lait de coco
1 pincée de cannelle en poudre
Poivre à discrétion

Conseil Thermomix

Conservez vos graines de citrouilles ou de courges pour réaliser des graines torréfiées servies à l'apéritif tout comme vous le feriez des graines de tournesol.

- Peler la courge butternut et couper la chair en gros cubes, les placer dans le bol. Conserver les graines. Verser l'eau et le sel dans le bol et cuire pendant **30 mn / 100° / [sens inverse] / vitesse 1**. Ôtez le gobelet.
- Pendant ce temps faire torréfier les graines de butternut dans une poêle anti adhésive, à feu doux et jusqu'à coloration. Remuer de temps à autre.
- Bien égoutter le butternut en pressant pour extraire le maximum d'eau, reverser la chair dans le bol, verser le lait de coco, ajouter la cannelle et le poivre et mixer **20 sec / [sens inverse] / vitesse 5**. Servir aussitôt parsemé de graines torréfiées.



Purée de légumes toute verte

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 31 mn 30 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1078 kJ • Kcal : 257 kcal • protides : 7 g • glucides : 34 g • lipides : 10 g

800 g d'eau, pour la cuisson vapeur
500 g de patates douces
500 g de bouquets de brocolis (environ 700 g de brocoli entier)
1 belle gousse d'ail
20 g de lait
4 sel marin, gris de préférence
40 g de beurre

- Éplucher les patates douces (au couteau), les laver, les découper en cubes et les placer dans le panier de cuisson ; peler l'ail ; prélever les bouquets de brocoli et les laver.
- Verser l'eau dans le bol, insérer le panier dans le bol, cuire à la vapeur **16 mn / Varoma / vitesse 2**.
- Enlever le panier et les patates douces précuites, garder 2 gobelets de jus de cuisson.
- Insérer le fouet puis ajouter les patates douces, les bouquets de brocoli, l'ail, le sel, le lait, le jus de cuisson et cuire **15 mn / Varoma / [sens inverse] / [mijotage]**.
- À l'arrêt de la minuterie, ôter la fonction sens inverse, ajouter le beurre et mixer **30 sec / vitesse 4** (toujours avec le fouet).





Galettes végétales

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 24 sec + Attente : 1 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 2083 kJ • Kcal : 496 kcal • protides : 20 g • glucides : 53 g • lipides : 22 g

150 g de carottes
200 g de courgettes
70 g d'oignon
30 g de céleri en branche
2 gousses d'ail
2 œufs
4 pincées de sel
1 c. à café d'herbes de Provence
300 g de flocons de céréales natures
400 g de lait
8 c. à soupe d'huile d'olive, pour la friture

Conseil Thermomix

Mettre une cuillère en bois dans l'huile chaude, lorsqu'il en sort des petites bulles l'huile est alors à bonne température.

- Laver les légumes, éplucher les carottes, l'oignon et l'ail et les placer dans le bol, ajouter les herbes aromatiques et hacher pendant **10 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les œufs entiers et le sel, mélanger pendant **8 sec / vitesse 4**.
- Ajouter les céréales et le lait, mélanger **6 sec / ⟲ / vitesse 4**.
- Verser dans un saladier, couvrir et réserver 1 h au frais.
- Chauffer l'huile dans une poêle anti adhésive à feu vif. Verser la moitié de la préparation dans la poêle. Aplatir avec un écumoire pour obtenir une galette épaisse, faire cuire à feu vif, puis baisser à feu moyen. Quand cette première face est cuite, faire glisser dans une grande assiette, poser une seconde assiette sur la galette et retourner ; puis glisser la galette à nouveau dans la poêle et cuire la seconde face. Compter environ 10 minutes par face. Réserver au chaud et cuire la seconde galette de même. Servir chaud, avec des feuilles de salade.

Panisses

Temps de préparation : 10 mn • Thermomix : 30 mn 30 sec • Attente : 30 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 943 kJ • Kcal : 226 kcal • protides : 11 g • glucides : 38 g • lipides : 3 g

5 g de cumin en grains
5 g de poivre noir en grains
5 g de gros sel marin
250 g de pois chiches secs
1 000 g d'eau
5 g de sel pour la cuisson des pois chiches
40 g d'huile d'olive

Conseil Thermomix

De la même manière qu'à l'étape 1, réalisez vos propres farines. Complètes et très fines elles présentent plus de qualités nutritives que les farines blanches.

- Préparer le mélange d'épices : mixer le cumin, le sel et le poivre **15 sec / vitesse turbo**. Réserver dans un récipient.
- Verser les pois chiches dans le bol et **15 sec / vitesse turbo**. Réserver la farine de pois chiche ainsi obtenue.
- Verser l'eau dans le bol et régler **10 mn / Varoma / vitesse 2**.
- Programmer **20 mn / Varoma / vitesse 2** et verser la farine de pois chiches et le sel "en pluie" sur les couteaux tournants. En fin de cuisson, ajouter la moitié de l'huile.
- Verser la préparation dans un plat peu profond, placer au frais 1/2 h.
- Une fois la préparation solidifiée, encore tiède, servir en parts arrosées d'un filet d'huile d'olive et saupoudrer du mélange d'épices. Accompagner d'une laitue.

Note nutritionnelle

Les pois chiches sont précieux pour leur richesse en protéines incomplètes ; associés à des céréales ils peuvent remplacer les protéines animales mais pendant de courtes périodes. Leur absorption très lente par le sang permet de freiner les "petits creux" entre les repas et les diabétiques en bénéficient en évitant les pics d'insuline.

Poireaux gratinés à la béchamel alternative

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 48 mn + Cuisson au four : 10 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1244 kJ • Kcal : 297 kcal • protides : 16 g • glucides : 17 g • lipides : 18 g

100 g de gruyère
800 g de blancs de poireaux
1000 g d'eau

La béchamel
50 g de farine de sarasin
40 g de beurre et 20 g pour le plat à gratin
400 g de lait de soja
1 pincée de muscade (ou curry)
4 pincées de sel fin
Du poivre de moulin, à discrétion

- Couper le gruyère en morceaux, les placer dans le bol et râper **8 sec / vitesse 7**. Réserver dans un récipient.
- Ôter les radicelles des poireaux, couper les blancs en deux dans le sens de l'épaisseur, les laver soigneusement et les disposer dans le varoma. Verser l'eau dans le bol, mettre le varoma en place et régler **40 mn / Varoma / vitesse 2.** Vérifier la cuisson, qui peut être prolongée selon l'épaisseur du poireau. Puis les disposer dans un plat à four préalablement beurré. Réserver.
- Préchauffer le four à 210° (th. 7) position grill. Vider l'eau du bol. Verser les ingrédients de la béchamel dans le bol sauf l'assaisonnement et programmer **7 mn / 90° / vitesse 4**. Un peu avant la fin de la cuisson, ajouter l'assaisonnement. Rectifier suivant les goûts.
- Napper les poireaux de la sauce béchamel et saupoudrer de gruyère râpé. Mettre à gratiner 10 minutes environ (selon le four), à four très chaud. Servir chaud.

Conseil Thermomix

Les verts de poireau ont des saveurs plus piquantes, proches de celles de l'oignon. Aussi remplacent-ils avantageusement ce dernier dans beaucoup de préparations culinaires : faîtes-les rissoler à la place de vos oignons avec les mijotés ou dans les soupes. Des bottes de ce légume–bulbe récompensait déjà les meilleurs guerriers égyptiens...

Note nutritionnelle

Le poireau ne contient que très peu de calories, beaucoup de fibres et de nutriments qui font de ce légume un champion des régimes basse-calories ! La saveur légèrement sucrée de la partie blanche provient de sa teneur en saccharose. La partie verte est riche en carotène, en vitamine C et E, riches antioxydants. Pourtant il est moins digeste que la partie blanche, car ses fibres sont plus dures.

Verts de blettes à l'indienne

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 10 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 627 kJ • Kcal : 150 kcal • protides : 6 g • glucides : 10 g • lipides : 10 g

500 g de verts de blettes
(environ 1 kg de blettes en branche)
20 g d'huile
2 cm de gingembre frais pelé (ou 1 c. à soupe en poudre)
2 clous de girofle
1/2 c. à café de cumin en grains
1/2 c. à café de graines de moutarde
40 g de noix de cajou nature non salées
4 c. à café de gros sel marin
50 g de raisins secs (Corinthe par exemple)

- Séparer les verts des cotes de blettes. Laver les feuilles et bien les essorer (à l'essoreuse à salade). Placer l'huile, les épices (gingembre, cumin, moutarde, girofle) et faire revenir **3 mn / Varoma / vitesse 1.**
- Introduire les feuilles de blettes et programmer **7 mn / Varoma /** / **vitesse 1** tout en aidant avec la spatule et en tassant un peu. Ôter le gobelet : l'eau de constitution des feuilles doit s'évaporer. Puis ajouter le sel, les raisins secs et les noix de cajou.
- Servir légèrement égoutté (avec un écumoire) si besoin.

Conseil Thermomix

Cette recette peut se faire avec des épinards, des cardons, du chou chinois suivant les arrivages du marché.

Note nutritionnelle

La blette ou bette fait partie de la famille de la betterave. Pauvre en calories, riche en fer et en fibres, sa consommation n'est pas à négiger dans notre alimentation quotidienne. Attention les blettes ont une forte teneur en sodium, détail important dans le cadre des régimes sans sel dans lesquels il sera intégré avec parcimonie.



**600 g de fruits et légumes,
céréales complètes et légumineuses par jour.**

Ils sont riches en vitamines et nutriments assurant le bon fonctionnement des cellules.
Ils contiennent des composés comme les polyphénols et des molécules soufrées, détoxifiants naturels de l'organisme.
Certains sont antioxydants et piègent les radicaux libres responsables de l'altération des cellules.
La diversité est essentielle à la qualité de notre bol alimentaire : si nos connaissances sont souvent limitées quant aux bienfaits de chaque fruit ou légume, alors faisons confiance à nos sens en variant et multipliant les couleurs, les senteurs et les saveurs de nos préparations.



Champignons farcis

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 35 mn 30 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 893 kJ • Kcal : 216 kcal • protides : 8 g • glucides : 2 g • lipides : 19 g

40 g d'amandes natures non salées
700 g de champignons de Paris frais

La farce duxelles
20 g de beurre
20 g d'huile d'olive
60 g d'échalotes
1 gousse d'ail
1 œuf
10 g de persil équeutté
1 c.à café rase de sel fin gris
Du poivre blanc moulu, à discrétion
1 pincée de muscade râpée
10 g d'huile d'olive (un filet pour la finition)

- Confectionner la poudre d'amandes : **10 sec / vitesse 8**. Réserver dans un récipient.
- Ôter la terre avec un couteau sur les queues des champignons. Séparer chapeaux et queues, les laver rapidement sous un robinet d'eau froide. Les égoutter, dans le varoma, côté bombé en haut.
- Préparer la duxelles : mettre le beurre, l'huile et les échalotes dans le bol et hacher **10 sec / vitesse 4**.
- Ajouter l'ail, les queues de champignons, l'œuf, les aromates (persil, muscade, sel, poivre) et cuire **10 mn / Varoma / vitesse 2**. Pendant ce temps, huiler légèrement le plateau vapeur, installer les chapeaux de champignons ouverture vers le haut.
- Quand la duxelles est cuite, mixer **10 sec / vitesse 6**. En farcir les chapeaux. Saupoudrer d'amandes en poudre.
- Installer le varoma et son plateau vapeur garni, cuire à la vapeur **25 mn / Varoma / vitesse 1**. Le temps de cuisson peut légèrement varier selon la taille des champignons.

Champignons en sauce tomate

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn 11 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 286 kJ • Kcal : 68 kcal • protides : 6 g • glucides : 7 g • lipides : 2 g

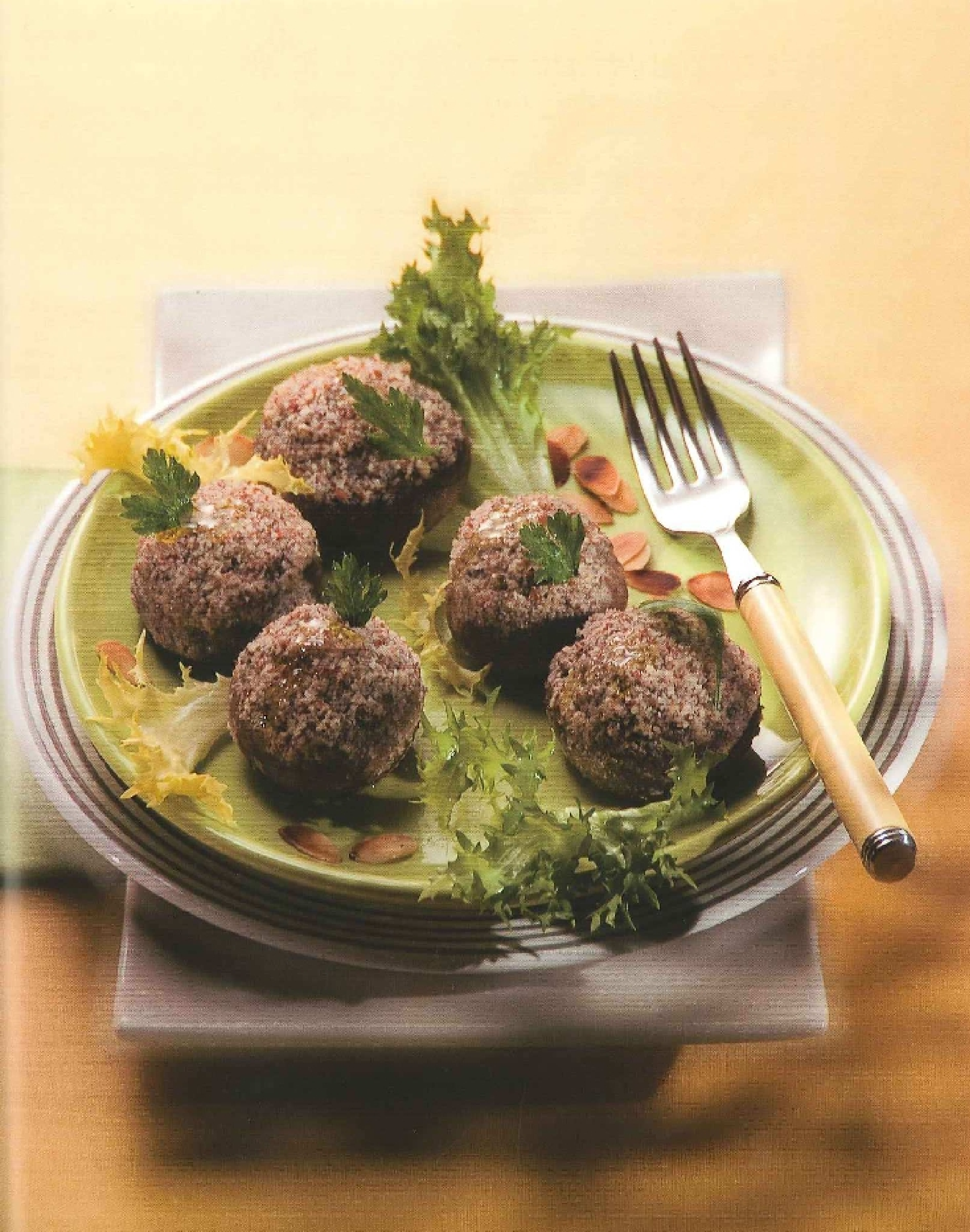
800 g de champignons frais de Paris
Le jus d'un citron
8 échalotes
1 gousse d'ail
4 tomates bien mûres (type Roma ou cœur de bœuf)
50 g de madère
1/4 de c. à café de muscade râpée
Sel
Poivre
Quelques brins de persil frais

- Nettoyer et couper le pied terreux des champignons, les placer dans le panier de cuisson, les arroser de jus de citron et réserver. Éplucher les échalotes et l'ail, les placer dans le bol et mixer **6 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Couper les tomates en deux et les ajouter au contenu du bol, mixer pendant **5 sec / vitesse 7**. Racler les parois du bol.
- Verser le reste des ingrédients (sauf le persil) dans le bol, mettre le panier de cuisson en place et programmer **20 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie verser les champignons dans la sauce et programmer **5 mn / 90° / ⟲ / 🥄**. Ôter le gobelet. Servir chaud parsemé de persil frais.

Conseil Thermomix

Utilisez des champignons de saison au gré de vos trouvailles dans les bois ou sur les étals des marchés.

Champignons farcis >





Petit panier de légumes à la vapeur

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn + Cuisson au four : 15 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 377 kJ • Kcal : 91 kcal • protides : 4 g • glucides : 8 g • lipides : 5 g

300 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
2 poivrons
2 carottes
2 courgettes
50 g d'épinards
50 g de fèves
20 g de beurre
1 c. à soupe de gros sel

Conseil Thermomix

Vous pouvez gagner du temps en faisant cuire les poivrons seulement à la vapeur.

- Préchauffer le four 10 mn à 210 ° (th. 7) position grill. Couper les poivrons en deux, les épépiner et les poser sur la grille du four en position haute et les cuire pendant 15 mn à 210°.
- Pendant ce temps éplucher les carottes et les courgettes et les détailler en fines rondelles. Placer les carottes dans le panier de cuisson. Étaler les courgettes dans le Varoma. Nettoyer soigneusement les épinards et les étaler sur le plateau vapeur.
- Verser l'eau et le bouillon cube dans le bol, insérer le panier et programmer **10 mn / Varoma / vitesse 1.**
- À la sonnerie, ajouter les fèves dans le panier avec les carottes, mettre le Varoma en place, sortir les poivrons grillés du four, les peler et les placer sur le plateau vapeur sur les épinards puis programmer **20 mn / Varoma / vitesse 1.**
- Disposer les légumes sur un plat et parsemer de noisettes de beurre frais et de fleur de sel. Servir bien chaud.

Carottes à la vapeur d'orange

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 40 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 831 kJ • Kcal : 199 kcal • protides : 2 g • glucides : 19 g • lipides : 13 g

1 500 g d'eau
500 g de carottes épluchées
(minis ou coupées en rondelles de 1 cm)
3 c. à café de beurre
1 c. à café de sel
1 c. à café de sucre roux + 1 c. à soupe rase
2 c. à soupe d'herbes aromatiques
(thym, persil, romarin) fraîches ou congelées.
4 gousses d'ail non épluchées
1 grosse orange non traitée, non pelée, coupée en 4
2 clous de girofles



Conservez le bouillon afin de réaliser un velouté de légumes.

- Verser l'eau dans le bol, programmer **5 mn / 100° / vitesse 1.**
- Pendant la cuisson de l'eau, éplucher l'ail, détailler les carottes en rondelles et les déposer dans le panier avec 1 c. à café de beurre dessus et les gousses d'ail. À la sonnerie, ajouter le sel, le sucre, les herbes, et 3 quartiers d'orange dans l'eau de cuisson. Insérer le panier. Programmer **25 mn / 100° /** / .
- À la fin de la cuisson, sortir le panier et égoutter les carottes. Les disposer dans un plat et réserver au chaud.
- Filtrer le bouillon de cuisson des carottes pour récupérer les morceaux d'oranges. Les mettre dans le bol avec 1 c. à soupe de sucre et 100 g de jus de cuisson, laisser compoter pendant **10 mn / 100° /** , ôter le gobelet.
- Arroser du jus du quartier d'orange restant, parsemer de beurre et de compote d'orange. Poivrer et servir chaud.

Note nutritionnelle

Malgré sa couleur, **la carotte** est un légume vert ! Ses fibres ont un rôle majeur en régularisant le transit intestinal. Sa teneur en carotène permet l'assimilation de la vitamine A et favorise la protection de la peau et l'amélioration de la vision nocturne.



Pain au sarrasin et blé complet

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 5 mn + Cuisson au four : 45 mn + Attente: 3 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1195 kJ • Kcal : 781 kcal • protides : 10 g • glucides : 53 g • lipides : 2 g

300 g de grains de sarrasin
320 g d'eau
25 g de levure boulangère fraîche
200 g de farine de blé complet, type 110
2 c. à café de sel

- Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et y verser les grains de sarrasin. Les faire torréfier pendant quelques minutes jusqu'à ce que les grains prennent une couleur dorée. Laisser refroidir et les placer dans le bol. Moudre pendant **1 mn / vitesse 10**. Débarrasser dans un récipient.
- Verser l'eau dans le bol avec la levure émiettée, et régler **2 mn / 37° / vitesse 2**.
- Ajouter le reste des ingrédients et la farine de sarrasin et pétrir **2 mn 30 / ⟲ / ⟟**.
- Sortir la pâte du bol, la façonner en boule, la placer dans un grand saladier, recouvrir d'un linge humide et laisser pousser dans un endroit tiède (près d'une source de chaleur par exemple) pendant 2 h.
- Fariner un moule à cake ; rabattre la pâte, la placer dans le moule et laisser pousser à nouveau pendant 1 h.
- 15 minutes avant la fin du temps de pousse, préchauffer le four à 240°C (th. 8). Enfourner le pain dans le four à 240° pendant 30 mn puis 15 mn à 200° (th. 6-7).

Conseil Thermomix

Vous pouvez faire du pain sans gluten en remplaçant la farine de blé par de la farine de riz.

Sauces, marinades et condiments



Gomasio

Temps de préparation : 10 sec + Thermomix : 10 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 215 kJ • Kcal : 52 kcal • protides : 2 g • glucides : 1 g • lipides: 5 g

250 g de graines de sésame toastées, non pelées (en magasin bio)
10 g de gros sel marin

- Verser tous les ingrédients dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 9**.

Note nutritionnelle

Le gomasio est un condiment de base en cuisine zen (japonaise, végétarienne). À raison d'1 c. à soupe par repas, il se saupoudre sur les salades, les pâtes, les soupes et plus selon votre imagination. Le gomasio sale délicatement, relèvera par son goût de noisettes la saveur de tous vos plats. Le mélange se conserve plusieurs semaines au frais.

Mélange d'épices indiennes Garam massala

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 11 mn

Valeur nutritionnelle par 100 g > kJ : 477 kJ • Kcal : 114 kcal • protides : 5 g • glucides : 9 g • lipides : 6 g

20 g de coriandre en grains
10 g de cumin en grains
5 g de poivre noir
5 g de cardamome en grains
2 bâtons de cannelle
4 clous de girofle
1 noix de muscade

- Placer tous les épices dans le bol et programmer **10 mn / 100° /** [symbole].
- À la sonnerie, mixer pendant **1 mn / vitesse 10**. Recueillir la poudre dans un récipient hermétique et utiliser suivant vos besoins pour parfumer aussi bien vos légumes que vos poissons et bien entendu vos viandes mijotées.

Conseil Thermomix

Utilisez la poudre ainsi obtenue avec vos poissons vapeur au lait de coco ou pour vos barbecue !

Note nutritionnelle

Les épices ont des propriétés stimulantes et apéritives; elles permettent également de limiter le sel en apportant des goûts supplémentaires à vos plats.

Mélange d'herbes fraîches : basilic, menthe, coriandre

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 7 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 57 kJ • Kcal : 22 kcal • protides : 1,6 kg • glucides : 1,6 kg • lipides : 0,3 kg

20 g de basilic frais
20 g de coriandre fraîche
5 g de menthe fraîche

- Nettoyer puis essuyer soigneusement les herbes aromatiques et les équeutter pour ne conserver que les feuilles. Les placer dans le bol et les hacher pendant **5 sec / vitesse 6.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, si besoin donner **1 impulsion de turbo** supplémentaire.
- Conserver les herbes ainsi hachées au congélateur dans des bacs à glaçons afin de pouvoir les portionner facilement.

Marinade jus de tomate, basilic, vinaigre balsamique

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 11 mn

Valeur nutritionnelle par personne > kJ : 91 kJ • Kcal : 21 kcal • protides : 1 g • glucides : 3 g • lipides : 0 g

1 000 g d'eau
2 gousses d'ail
10 g de basilic équeutté
4 tomates bien mûres (300 g)
3 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à café de sel (facultatif)

Conseil Thermomix

Utiliser cette marinade estivale pour y attendrir les viandes blanches, puis la faire réduire pendant **15 mn / Varoma / vitesse 1** et servir en sauce d'accompagnement.

- Verser l'eau dans le bol et l'amener à ébullition pendant **10 mn / 100° / vitesse 1**. Pendant ce temps éplucher l'ail et laver le basilic.
- Placer les tomates dans l'eau bouillante pendant 30 sec, les retirer du bol et les laisser tiédir avant de les peler. Vider l'eau du bol.
- Mettre les tomates et tous les ingrédients restants dans le bol et mixer **1 mn / vitesse 9**.

Marinade miel, citron, soja, 4 épices

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 50 sec

Valeur nutritionnelle par personne > kJ : 1500 kJ • Kcal : 320 kcal • protides : 10 g • glucides : 84 g • lipides : 1 g

3 citrons
3 c. à soupe de miel liquide
3 c. à soupe de sauce soja douce
1 c. à café de mélange "4 épices"

Conseil Thermomix

Délicieux avec de la viande blanche ou des poissons blancs vapeur. Recupérez la marinade pour réaliser une sauce.

- Peler les citrons à vif, enlever les suprêmes et les placer dans le bol. Mixer pendant **30 sec / vitesse 9**. Filtrer le jus à travers un chinois (facultatif) et le replacer dans le bol.
- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger intimement pendant **20 sec / vitesse 5**. Laisser la marinade dans le bol et ajouter la viande, le poisson ou le tofu coupé en morceaux, laisser mariner pendant 2 heures environ pour bien imprégner la chair, remuer de temps en temps à l'aide de la spatule.

Marinade yaourt, épices

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 35 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 425 kJ • Kcal : 102 kcal • protides : 3 g • glucides : 8 g • lipides : 8 g

3 graines de cardamome verte
1 c. à café de cumin noir
1 c. à café de baies rouges
1 c. à café de curry en poudre
1/2 c. à café de poivre noir
1 c. à café de sel
2 yaourts natures, ou au soja (200 g environ)

- Placer toutes les épices dans le bol et mixer pendant **15 sec / vitesse 8** en augmentant progressivement la vitesse. Racler la poudre sur les parois et le couvercle à l'aide de la spatule.
- Verser les yaourts et mélanger intimement pendant **20 sec / vitesse 5**. Placer la viande, le poisson, les légumes ou le tofu à mariner ; placer le bol au frais pendant 2 à 4 heures en prenant soin de remuer de temps à autre à l'aide de la spatule.

Marinade soja, citron, ail, gingembre

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 24 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 90 kJ • Kcal : 20 kcal • protides : 1 g • glucides : 3 g • lipides : 0 g

2 cm de gingembre frais pelé
2 grosses gousses d'ail (10 g)
1 c. à soupe de basilic équeutté (ou surgelé)
2 c. à soupe de soja, sauce douce
2 gros citrons non traités (400 g)

Conseil Thermomix

Ajouter un peu de miel pour adoucir l'acidité du citron. Vous pouvez égalemnt vous servir de cette base pour concocter un jus frais et trés tonique ! Ajoutez 1 citron, 200 g d'eau fraîche et du miel suivant vos goûts, et suivez la recette comme indiquée ci dessus.

- Peler le gingembre et l'ail et les placer dans le bol avec le basilic, hacher pendant **4 sec / vitesse 6.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Peler les citrons à vif et prélever les suprêmes, les placer dans le bol, ajouter la sauce soja et mixer pendant **20 sec / vitesse 9.**



Coulis de poivrons-tomates

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn 34 sec

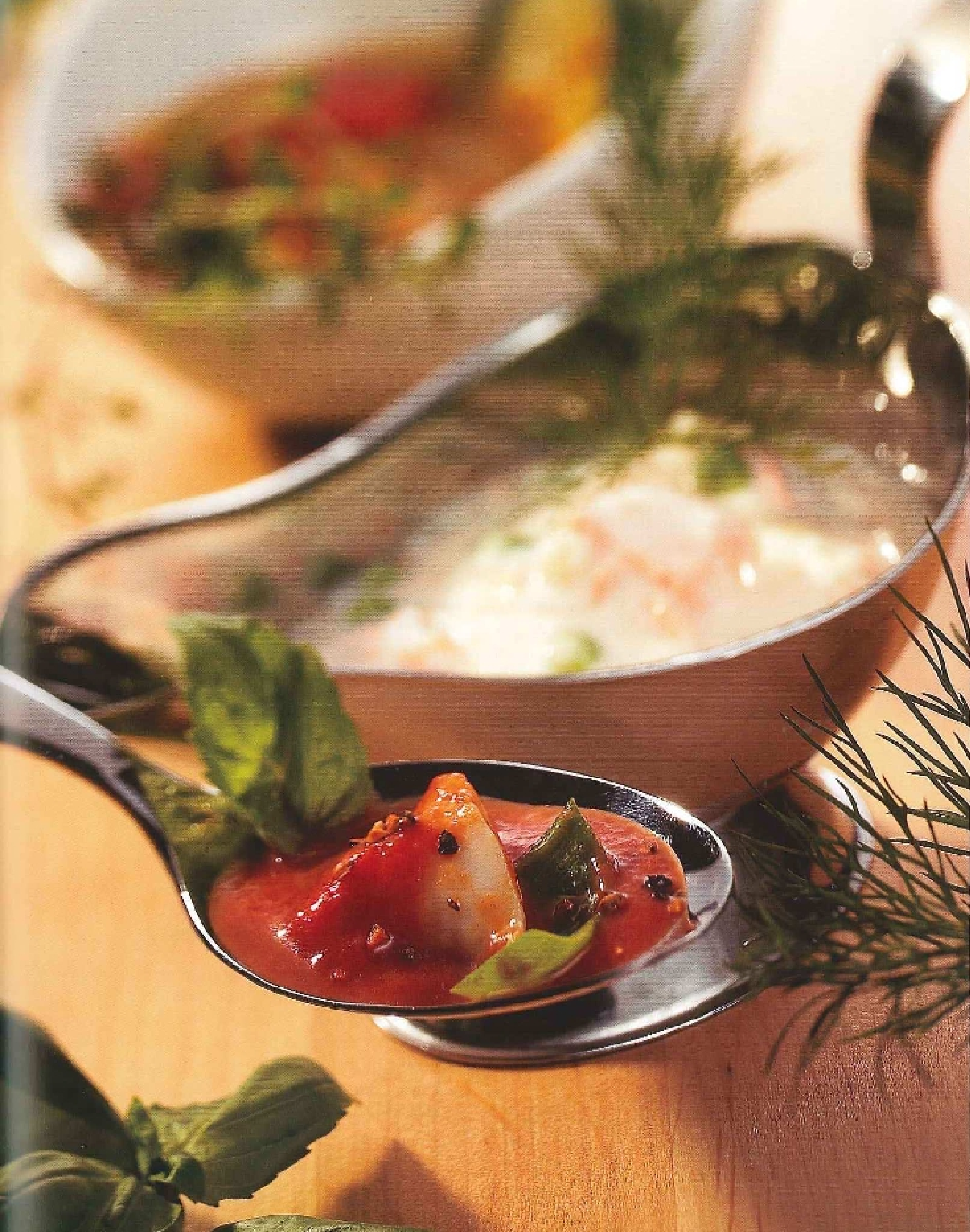
Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 409 kJ • Kcal : 98 kcal • protides : 1 g • glucides : 6 g • lipides : 8 g

1 gousse d'ail
30 g d'huile d'olive
1 tomate bien mûre
2 poivrons rouges (environ 300 g)
1 c. à café de thym ou de basilic

Conseil Thermomix

Peut être servie aussi bien chaud que froid avec de la viande, du poisson ou encore du riz. Si vous êtes très pressés : placer tous les ingrédients dans le bol, hacher pendant **10 sec / vitesse 5** puis cuire **15 mn / Varoma /** ↺.

- Éplucher l'ail, couper les poivrons en deux et les épépiner. Placer l'ail et les poivrons coupés en gros morceaux dans le bol et hacher **4 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile et faire rissoler **10 mn / Varoma /** ↺. Ôter le gobelet.
- Ajouter la tomate coupée en 4 et le thym et cuire pendant **10 mn / Varoma /** ↺. Ôter le gobelet
- Puis mixer pendant **30 sec / vitesse 9**. Rectifier l'assaisonnement si besoin.





Béchamel allégée

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 9 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 430 kJ • Kcal : 103 kcal • protides : 3 g • glucides : 7 g • lipides : 7 g

Pour 6 personnes

20 g de fécule de maïs
200 g de crème légère
400 g de lait écrémé, à température ambiante
1 pincée de muscade râpée
1 c. à café de sel
2 tours de moulin de poivre

- Verser tous les ingrédients dans le bol et programmer **9 mn / 90° / vitesse 3.**
- Servir chaude avec des légumes vapeur, des poissons ou des pâtes.

Conseil Thermomix

Donnez une touche exotique à vos gratins avec une béchamel au curry ou au paprika.
La maïzena présente l'avantage d'être sans gluten.

Sauce sésame

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 50 sec + Cuisson à la poêle : 3 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 662 kJ • Kcal : 206 kcal • protides : 13 g • glucides : 8 g • lipides : 13 g

10 g de graines de sésame
1/4 citron (50 g)
2 c. à soupe bombées de fromage blanc à 20% de m. g.
2 c. à soupe bombées de ricotta
2 c. à café de raifort
1/2 c. à café de sel

- Verser les graines de sésame dans une poêle antiachésive et les torréfier pendant 3 mn à feu moyen.
- Peler le 1/4 citron à vif et le placer dans le bol, ajouter le reste des ingrédients (sauf le sésame) et mixer **30 sec / vitesse 10**. Racler les parois du bol avec la spatule.
- Ajouter les graines torréfiées et mélanger pendant **20 sec / vitesse 3.**



Délicieux et léger pour accompagner des crudités de l'apéritif ou changer votre assaisonnement de salade.



Sauce rose au yaourt

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 781 kJ • Kcal : 185 kcal • protides : 12 g • glucides : 25 g • lipides : 2 g

6 baies roses
1 petite betterave cuite (200 g)
200 g de yaourt nature ou fromage blanc
1 c. à café de sel
2 c. à soupe de vinaigre balsamique

- Verser les baies dans le bol et concasser en **2 impulsions de turbo.**
- Éplucher et couper la betterave en morceaux, la mettre dans le bol, ajouter le reste des ingrédients et mixer pendant **30 sec / vitesse 10** pour obtenir un mélange onctueux et homogène. Si besoin racler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer à nouveau **10 sec / vitesse 10.**

Conseil Thermomix

Corsez cette sauce pour crudités avec quelques gouttes de tabasco et 1/2 c. à café de curry.

Sauce crémée allégée aux herbes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn 5 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 660 kJ • Kcal : 205 kcal • protides : 14 g • glucides : 8 g • lipides : 13 g

Pour 1 pot

1 échalote

20 g d'herbes aromatiques, au choix ou en mélange : ciboulette, basilic, menthe,

100 g de fromage blanc à 20% de m. g. (ou yaourt nature)

100 g de crème légère à 15 % de m. g.

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à café rase de sel

1/2 c. à café de poivre

Conseil Thermomix

Servir très frais avec des pommes de terre au four ou vapeur.

- Peler l'échalote, la placer dans le bol avec les herbes et hacher pendant **5 sec / vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Insérer le fouet, ajouter le reste de ingrédients et mélanger pendant **1 mn / vitesse 4**. Débarrasser dans un joli récipient ou en tartiner des toasts aux crudités.

Variantes avec la même quantité de crème :

- Faîtes-la chauffer pendant **7 mn / 80° / vitesse 1** après avoir mélangé herbes et laitages. Vous n'avez pas besoin de mettre le fouet. Nappez-en les poissons ou les légumes croquants en papillotes.
- 40 g de cerneaux de noix hachés (**5 sec / vitesse 6**), 50 g de Roquefort, 1 c. à soupe d'huile de noix, sel.
- 30 g d'amandes concassées (**5 sec / vitesse 6**), 1/2 pomme hachée (**5 sec / vitesse 4**), 1 c. à soupe de curry, 2 gouttes de Tabasco, sel.
- 40 g de noisettes concassées (**5 sec / vitesse 6**), 1 tranche de jambon cru et sec (40 g) (**4 sec / / vitesse 4**), 2 figues violettes coupées en dés, sel, poivre.

Beurre de cacahouètes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 8815 kJ • Kcal : 2114 kcal • protides : 69 g • glucides : 93 g • lipides : 161 g

Un grand merci à Maryline Stella

300 g de cacahouètes natures et décortiquées

15 g de sucre roux

50 g de beurre mou

Conseil Thermomix

Pour un effet avec morceaux, laisser tomber 30 g de cacahouètes pendant le mixage du sucre et du beurre.

- Placer les cacahouètes dans le bol et mixer **40 sec / vitesse 10**.
- Ajouter le sucre et le beurre et mixer **20 sec / vitesse 6**.
- Pour accompagner vos plats au curry.

L'utilisation des huiles

Astuce pour alléger vos vinaigrettes :
Diminuez de moitié la quantité d'huile et remplacez par de l'eau tiède.

Exhausteurs de goûts, conservateurs naturels, attendrisseurs de viande en marinade, elles sont également des atouts santé à condition de bien les choisir !

Arachide : extraite de la cacahuète, neutre, facile à chauffer mais très riche en acides gras saturés, elle favorise le cholestérol.

Argan : elle s'utilise crue aussi bien sur les plats salés que sucrés. Très fruitée elle est connue pour ses pouvoirs anti oxydants et ne contient pas de cholestérol.

Colza : très riche en oméga 3, et très digeste. Elle est plutôt utilisée crue car elle a tendance à virer à la cuisson. A marier avec des saveurs fortes : menthe, canard…

Germe de blé : certainement la plus riche en vitamines A, D, K et E. Assez onéreuse et facilement altérée, elle mérite d'être mêlée à une huile au goût plus neutre. Elle s'utilise crue.

Noisette : très digeste, elle est également riche en acides gras insaturés, calcium et antioxydants. Elle possède des saveurs très subtiles et s'utilise crue sur des salades et même du poisson.

Noix : son taux d'acides gras saturés est très faible et en fait donc une alliée dans le cadre d'un régime anti-cholestérol.

Olive : de loin la plus utilisée dans la cuisine, elle possède de nombreux atouts nutritionnels : taux important de acides gras polyinsaturés et vitamine E. Elle supporte bien la cuisson jusqu'à 180°C.

Pépins de raisin : riche en antioxydants, en acides gras essentiels, neutre en goût. Cependant elle s'oxyde rapidement et doit se conserver au réfrigérateur.

Sésame : son goût très riche accommode à merveille les plats exotiques, ses saveurs de noisette assez puissantes nécessitent un juste dosage ! Très riche en nutriments elle est utilisée pour ses bienfaits sur les cheveux, la peau et la mémoire.

Soja : Cette huile est une des plus fragiles : elle craint la chaleur et doit être conservée à moins de 25 °C et sera donc utilisée crue dans les salades ou sur les préparations vapeur. Elle est recommandée dans le cadre d'un régime reminéralisant et dans la lutte contre les maladies cardio-vasculaires. Elle set riche en vitamines A D et E.

Tournesol : son goût est neutre et aussi ses utilisations sont variées. Elle supporte bien la chaleur et peut donc être utilisée pour les fritures (dans la mesure du raisonnable).

D'autres huiles très parfumées sont désormais disponibles et sauront sublimer vos délicates préparations culinaires : huile de pistache, aux arômes grillés, l'huile de truffe très particulier mais délicieusement accompagnée d'un velouté de pommes de terre, mais encore l'huile d'amandes ou de noix de pécan !

Desserts et Boissons



Compotée de fruits d'Automne

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 578 kJ • Kcal : 136 kcal • protides : 1 g • glucides : 32 g • lipides : 1 g

2 pommes bien mûres
2 poires bien mûres
1 coing
100 g de raisin
1 orange
2 pincées de cannelle

- Peler l'orange à vif, éplucher tous les fruits, les épépiner et les couper en morceaux dans le bol, ajouter la cannelle et programmer **20 mn / 100°/ vitesse** 1. Ôter le gobelet.
- Laisser refroidir avant de servir.

Conseil Thermomix

Les enfants parfois n'aiment pas les morceaux : mixez alors la compote pendant 20 sec / vitesse 9.

Note nutritionnelle

Choisissez des fruits arrivés à maturité : mûrs ils sont alors suffisamment chargés en sucres pour ne pas avoir à en rajouter dans beaucoup de préparations culinaires. Si toutefois vous préférez une compote plus sucrée, ajoutez du sirop d'agave ou de riz qui ont un grand pouvoir sucrant.



Compote d'été

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 15 mn 5 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 459 kJ • Kcal : 108 kcal • protides : 2 g • glucides : 24 g • lipides : 1 g

10 amandes fraîches
10 belles figues bien mûres
4 gros abricots bien mûrs
100 g d'eau
1 brin de lavande

- Placer les amandes dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 5**.
- Couper les figues en 4, les abricots en deux, les dénoyauter, mettre tous les fruits dans le bol, ajouter le reste des ingrédients et programmer **15 mn / 100° /** . Ôter le gobelet.

Conseil Thermomix

Si les fruits sont bien mûrs nul besoin de rajouter du sucre !



Compote d'hiver

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn 5 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 874 kJ • Kcal : 205 kcal • protides : 1 g • glucides : 50 g • lipides : 1 g

1 ananas frais et mûr
2 pommes
2 c. à soupe de sucre roux
1 gousse de vanille, ou 1 c. à café de vanille en poudre
30 g d'eau

- Peler les fruits et enlever leur coeur, puis les couper en morceaux et les placer dans le bol. Ajouter le reste des ingrédients et compoter pendant **20 mn / 100° /** . Ôter le gobelet.
- Puis mixer légèrement **5 sec / vitesse 4**. Laisser tiédir avant de déguster.

Conseil Thermomix

La compote se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.
Les fruits cuits sont digestes et les enfants les mangent facilement. C'est un moyen de consommer les fruits qui commenceraient à être gâtés.



Pommes « bonne femme » vapeur

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 35 mn 10 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 660 kJ • Kcal : 156 kcal • protides : 2 g • glucides : 28 g • lipides : 5 g

30 g d'amandes entières, émondées ou non
4 pommes à cuire (variétés boskoop, reine des reinette, Canada, calville, delbard …)
600 g d'eau
4 pincées de cannelle en poudre
2 c. à soupe de miel liquide, ou de mélasse



Servez chaud, décorez d'un filet de miel dans l'assiette, du reste d'amandes en poudre, et pourquoi pas accompagnées d'une crème anglaise (faite au Thermomix) ou d'une glace à la vanille (selon la saison).

- Placer les amandes dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 9.** Réserver dans un récipient.
- Verser l'eau dans le bol et programmer **10 mn / Varoma / vitesse 2.**
- Pendant que l'eau commence à chauffer, laver les pommes, ne pas les peler, ôter le coeur à l'aide d'un vide-pomme en prenant soin de ne pas percer le fond. Sinon, le jus de la pommes cuites s'écoulerait et se perdrait.
- Disposer les pommes dans le Varoma, remplir les coeurs des pommes de poudre d'amande (en prenant soin d'en réserver 1 c. à soupe rase pour la finition) et finir par une pincée de cannelle sur chaque pomme. Mettre le Varoma en place et programmer **25 mn / Varoma / vitesse 2.**

ABNutrition

Les Fruits & Légumes

Le 1er conseil du PNNS (Programme National Nutrition Santé) est d' « augmenter la consommation de fruits et légumes, au moins 5 par jour ». Cela favorise une bonne santé et aurait un rôle protecteur contre certaines maladies : cancer (1,5 à 2 fois moins), troubles cardio-vasculaires et cérébraux, hypertension artérielle, diabète, obésité, ostéoporose... Ces aliments sont une des principales sources de fibres, vitamines, minéraux, composés biologiquement actifs, comme les anti-oxydants, polyphénols, et d'eau !

Quelques idées pour augmenter votre consommation de fruits et légumes :

- La moitié du repas en fruits et légumes. Les protéines d'origine animale sont la garniture des végétaux (et non l'inverse).
- Une crudité en entrée de chaque repas. Outre les vitamines, la crudité offre des enzymes qui aident à la digestion.
- Visez 10 fruits et légumes par jour, pour garantir une diversité (incluant le jus de citron, le persil haché…).
- Optez pour les associations (soupe, pot-au-feu, salade de fruits). Les micronutriments agissent plus efficacement en synergie.
- Goûters végétaux : fruits, noisettes, amandes, fruits secs…
- Préférez les fruits en collation, avant les repas, ou sinon en entrée. Ils perturbent souvent la digestion en dessert (sauf pomme).
- Utilisez systématiquement les aromates, herbes fraîches, ail, oignon, qui renforcent les apports en antioxydants.



Yaourts natures crèmeux

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 40 mn 30 sec + Attente : 8 h environ

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 490 kJ • Kcal : 117 kcal • protides : 6 g • glucide s: 9 g • lipides : 6 g

Pour 10 pots environ

1 000 g de lait entier, à température ambiante
1 flacon de ferments lactiques, dilué suivant les indications du fabricant

- Préparer les ferments lactiques suivant les indications du fabricant. Laisser reposer 1 h 30.
- Verser le lait dans le bol et programmer **10 mn / 100° / vitesse 4**. Ôter le gobelet.
- Puis programmer **30 mn / vitesse 2**. Ôter le gobelet. La température doit descendre à 50° C.
- Ajouter les ferments lactiques et mélanger **30 sec / vitesse 4**.
- Verser la préparation dans des pots hermétiques ou des petits récipients. Préchauffer votre four à 50° (pas d'avantage). Éteindre avant d'y placer les pots de yaourts pendant 6 à 8 h. Puis placer au frais pendant au moins 2 h.

Variantes :

Au lait de soja : 500 g de lait de soja, 1 yaourt de soja. Versez le lait dans le bol et chauffez-le pendant **10 mn / 90° / vitesse 2**. Laissez tiédir. Ajoutez le yaourt de soja et mélangez pendant **1 mn / vitesse 3**. Puis versez dans une bouteille Thermos pendant 12 h avant de répartir entre dans 4 pots de yaourt. Gardez au frais pendant 12 h.

Yaourts à boire : Aromatisez avec du sucre ou des fruits après la fermentation et mixez pendant **10 sec / vitesse 6**. Versez dans des verres et boire à la paille !

Conseil Thermomix

Ajoutez de la crème liquide pour un résultat plus onctueux. Aromatisez facilement avec les arômes de votre choix ou servir avec un coulis de fruits de saison pour un plein de vitamines et de ferments lactiques.
Cependant attention de ne pas mettre de fruits crus, du sel ou des épices pendant la fermentation des yaourts qui ne prendraient pas.

Blanc-manger à l'amande et verveine

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 25 mn 15 sec + Attente : 2 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1065 kJ • Kcal : 254 kcal • protides : 3 g • glucides : 32 g • lipides : 9 g

30 g d'amandes émondées
800 g de lait d'amande
80 g de sucre
4 branches de verveine fraîche (ou 4 c. à soupe de verveine séchée)
2 g d'agar-agar
4 gouttes d'essence d'amande amère

- Placer les amandes dans le bol et les torréfier pendant **10 mn / 90° / vitesse 1**.
- Puis les concasser **5 sec / vitesse 7**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
- Verser le lait dans le bol, ajouter le sucre, les branches de verveine et amener à ébullition pendant **15 mn / 100° / ↺**. Au bout de ce temps laisser infuser pendant 5 mn.
- Retirer les branches de verveine, ajouter l'agar-agar et l'essence d'amande et mixer pendant **10 sec / vitesse 4**. Verser la préparation dans un plat rectangulaire (20 cm x 30 cm environ) et laisser refroidir avant de placer au réfrigérateur pendant 2 h.
- Servir frais découpé en losanges et saupoudrer d'amandes concassées.

Conseil Thermomix

Ce flan est entièrement végétal. Si vous ne trouvez pas d'agar-agar, remplacez-le par de la gélatine ; cependant celle-ci est réalisée à base d'os et peut être contre-indiquée dans le cadre de certains régimes comme le régime végétarien par exemple.



Sorbet litchi rose

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 3 mn 10 sec + Attente : 8 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 610 kJ • Kcal : 144 kcal • protides : 1 g • glucides : 35 g • lipides : 0 g

50 g de sucre
600 g de litchis surgelés (ou frais, épluchés et dénoyautés)
10 g d'arôme de rose
1/2 jus de citron vert (ou jaune)

- La veille : éplucher et dénoyauter les litchis ; les placer dans un sac (spécial congélation) et les poser bien à plat dans le congélateur.
- Avant de déguster verser le sucre dans le bol et mixer pendant **10 sec / vitesse 10.**
- Ajouter les litchis, le jus de citron et l'arôme de rose et mixer pendant **2 mn / vitesse 6.** Aider de la spatule.
- Puis ajouter le fouet et mélanger pendant **1 mn / vitesse 3.** Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Si vous ne trouvez pas d'arôme de rose (épiceries orientales) remplacez par du sirop de rose ; prenez soin alors de ne pas mettre de sucre dans votre sorbet. Servir avec des fruits frais de saison.

Note nutritionnelle

Le litchi est aussi appelé fraise de Chine. Sa coque doit être rose foncé presque rouge, dure et piquante. Ils sont cueillis à maturité et ne mûrissent plus ensuite. Fruit d'hiver naturellement très sucré et parfumé, il n'est pas nécessaire de rajouter du sucre dans la confection de ce sorbet. Mais ceci est avéré dans le cas de beaucoup de fruits consommés en pleine saison et bien mûrs.



Crème glacée à l'amande sans lactose

Temps de préparation : 10 mn + Attente : 2 h + Thermomix : 17 mn 10 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1813 kJ • Kcal : 430 kcal • protides : 6 g • glucides : 51 g • lipides : 22 g

400 g de crème de soja
2 jaunes d'œufs
150 g de sucre semoule
200 g de lait d'amandes
2 c à café d'arôme amande amère

- Verser les jaunes d'œufs et 80 g de sucre dans le bol, insérer le fouet et fouetter pendant **1 mn / vitesse 4.**
- Ajouter la crème de soja, le lait d'amande et 1 c. à café d'arôme d'amande et programmer **5 mn / 60° / vitesse 2.** À la sonnerie débarrasser dans des bacs à glaçons, laisser tiédir avant de mettre au congélateur pendant 2 heures.
- Au moment de servir, placer les glaçons de crème dans le bol et mixer pendant **2 mn / vitesse 6** en aidant avec la spatule.

Crème glacée fraise-soja

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 13 mn + Attente : 4 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 841 kJ • Kcal : 200 kcal • protides : 4 g • glucides : 24 g • lipides : 10 g

90 g de sucre ou du miel
300 g de fraises bien mûres et parfumées,
200 g de lait de soja ou du lait de riz
200 g de crème de soja type mara des bois
1/2 jus de citron

- Laver et équeutter les fraises. Verser le sucre dans le bol, ajouter les fraises et mixer **1mn / vitesse 9.**
- Cuire pendant **10 mn / Varoma / vitesse 1**. Ôter le gobelet.
- Ajouter le lait et la crème de soja et mélanger **1 mn / vitesse 9**.
- Laisser tiédir avant de verser dans des bacs à glaçons puis placer au congélateur pendant au moins 4 h. Au moment de servir, placer les cubes dans le bol et mixer pendant **1 mn / vitesse 6.**
- Servir en boules ou quenelles, agrémenter de fraises fraîches bien mûres et présenter aussitôt.

Variantes :

Pour une crème glacée à la vanille : faites une crème anglaise avec les mêmes quantités de lait, de crème et de miel et ajoutez 2 jaunes d'oeufs et une gousse de vanille. Versez tous les ingrédients sauf la crème dans le bol et programmez **9 mn / 80°/ vitesse 3.** ôtez le gobelet. Laissez tiédir, ajoutez la crème et mélangez pendant **10 sec / vitesse 3.** Ôtez la gousse de vanille puis suivez les indications à partir de l'étape 4).

Pour une crème glacée au chocolat : ajoutez 2 c. à soupe de cacao et procédez comme ci-dessus.

Conseil Thermomix

Variez cette recette en fonction des fruits de saison ! Idéal dans le cadre d'un régime sans apport de graisses animales. Renforcez le goût avec du sirop de fraises, accompagnez d'un coulis de fruits. Cette crème glacée à l'avantage de fondre moins vite qu'avec du lait animal !

Crème de riz parfumée

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 h 10 mn + Attente : 6 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 649 kJ • Kcal : 155 kcal • protides : 6 g • glucides : 17 g • lipides : 7 g

50 g de riz basmati
30 g de sucre roux
800 g de lait entier
4 gousses de cardamome

- Peser le riz et le réduire en poudre **30 sec / vitesse 10.**
- Ajouter le lait et le sucre et cuire **9 à 10 mn / Varoma / vitesse 3**, ôter le gobelet.
- Laisser cuire doucement, **60 mn / 100° / vitesse 2.**
- Vers la fin de la cuisson, ôter les graines de cardamome des gousses, les piler au pilon (ou les écraser entre deux cuillères) et les ajouter au riz au lait. Verser dans un compotier, laisser refroidir et garder au réfrigérateur au moins 6 h. Se déguste très frais.

Conseil Thermomix

Le goût poivré et légèrement citronné de la cardamome peut surprendre, remplacez-le facilement par 1 gousse de vanille ou 1 c. à café d'arôme de rose ou d'eau de fleur d'oranger.

Crème glacée au soja et fraise >





Panacotta légère coco et framboises

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn + Attente : 2 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 802 kJ • Kcal : 192 kcal • protides : 1 g • glucides : 3 g • lipides : 11 g

1 c. à café rase d'agar-agar
70 g de sucre en poudre
70 g d'eau
200 g de lait de coco
1 c à café de vanille en poudre
100 g de framboises fraîches

- Verser 70 g de sucre et l'eau dans le bol avec la vanille, programmer **4 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie ajouter l'agar-agar et le lait de coco, mélanger **1 mn / vitesse 3.**
- Répartir le mélange dans des petits moules ou des petits verres ronds préalablement graissés (ou des moules en silicone). Laisser refroidir avant de réfrigérer pendant 1 h 30 environ.

Conseil Thermomix

Au moment de servir, démoulez la gelée de coco dans les assiettes individuelles, et accompagnez de framboises fraîches. Bien entendu cette recette est adaptable en fonction des saisons et vous pourrez troquer les framboises par de l'ananas ou du raisin par exemple.

Crèmes banane-coco

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 35 mn 20 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 705 kJ • Kcal : 169 kcal • protides : 6 g • glucides : 16 g • lipides : 9 g

3 bananes bien mûres (400 g environ)
100 g de lait de coco
1 c. à café de vanille en poudre
2 œufs (M)
500 g d'eau
1 c. à soupe de cacao en poudre

- Peler les bananes et les couper en gros morceaux dans le bol, ajouter le lait de coco, l'édulcorant, la vanille et mixer pendant **15 sec / vitesse 7.**
- Puis cuire pendant **10 mn / 100° / vitesse 1**.
- Ajouter les œufs et mélanger **5 sec / vitesse 6.**
- Répartir le mélange entre 6 ramecuins, emballer chacun d'eux de film alimentaire, les poser dans le Varoma, verser l'eau dans le bol et cuire les crèmes pendant **25 mn / Varoma /** ⟲. Laisser tiédir et saupoudrer de cacao.

Conseil Thermomix

À déguster tiède avec un coulis d'abricot ou ananas.

Note nutritionnelle

La banane est un fruit très énergétique, mais elle fournit grand nombre de vitamines B et contient Potassium, magnésium et Manganèse.
Coupe faim idéale des enfants et adolescents, elle se consomme crue ou même cuite en accompagnement des plats antillais ou sud américains (choisissez alors la banane plaintain de couleur verte).
La banane est parfaitement mûre quand elle est tachetée de noir et non quand sa peau est jaune et uniforme ! Elle ne supporte pas d'être conservée au froid, aussi laissez-la développer ses saveurs à température ambiante.

Panacotta légère coco et framboises >



Crème pâtissière amande à la farine de riz

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 mn 10 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1349 kJ • Kcal : 320 kcal • protides : 6 g • glucides : 47 g • lipides : 10 g



2 jaunes œufs (60g)
5 c. à soupe rases de farine de riz
1 c. à soupe bombée de purée d'amandes
500 g de lait d'amande
75 g de miel (ou sirop d'agave ou de blé)

Conseil Thermomix

Servir avec un coulis de cerises ou autre fruits rouges. Sans gluten et sans lactose, cette recette est à la fois savoureuse et très digeste.

- Verser tous les ingrédients dans le bol sauf le miel et faire épaissir pendant **10 mn / 90° / vitesse 3**. Ôter le gobelet.
- Ajouter le miel et mélanger pendant **10 sec / vitesse 4**. Répartir entre 6 ramequins, laisser tiédir avant de placer au frais.

Note nutritionnelle

Le miel contient des flavonoïdes, antioxydants permettant de lutter contre le vieillissement des cellules. Le saccharose qu'il contient n'est pas recommandé aux diabétiques, cependant ils peuvent le consommer en petites quantités.
Le sirop d'érable est également une excellente source sucrée, moins calorique (265 Kcal / 100 g) que le miel et riche en Manganèse, Magnésium, Potassium.



Crème au chocolat sans lactose

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn 10 sec + Attente : 12 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1844 kJ • Kcal: 439 kcal • protides : 9 g • glucides : 51 g • lipides : 23 g

200 g de chocolat à 70% cacao
50 g d'eau
250 g de tofu
50 g de lait de soja (ou lait de riz)
6 c. à soupe de miel

Conseil Thermomix

Aromatisez avec du café ou du rhum.

- Casser le chocolat dans le bol et le hacher pendant **10 sec / vitesse 9**.
- Ajouter l'eau et le miel et faire fondre pendant 4 mn / **50° / vitesse 2**.
- Peser le tofu dans le bol, ajouter le lait de soja et mixer pendant **1 mn / vitesse 9**. Verser dans des ramequins et placer au réfrigérateur pendant 12 h avant de servir.



Petits gâteaux de quinoa au lait et aux raisins

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 49 mn + Attente : 3 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 610 kJ • Kcal : 144 kcal • protides : 1 g • glucides : 35 g • lipides : 0 g

100 g de raisins secs
100 g de rhum (facultatif)
500 g de lait 1/2 écrémé
200 g de quinoa
50 g de sucre roux
2 œufs (60 g)
4 pincées de poudre de vanille (ou 1 c. à soupe de vanille liquide)
1 000 g d'eau

Variantes :

- Ajoutez des abricots secs, des pruneaux, des figues ou autres coupés en petits dés.
- Les enfants se régaleront de la version au chocolat : mettre 1 c. à soupe de chocolat amer en poudre à la place des raisins secs et du rhum.

- Faire cuire les raisins secs dans le rhum **5 mn / 100° / vitesse 1**. Pendant ce temps, rincer le quinoa sous l'eau dans un chinois.
- Verser le quinoa lavé et le lait dans le bol et cuire **9 mn / Varoma / / vitesse 2.**
- Puis ajouter le reste des ingrédients (sauf l'eau) et continuer la cuisson **20 mn / 100° / / vitesse 2**. Ôter le gobelet et le remplacer par le panier de cuisson. Verser la préparation dans des ramequins individuels et placer les ramequins dans le varoma.
- Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur **15 mn / Varoma / vitesse 2**. Laisser tiédir avant de placer au réfrigérateur pendant 2 h. Déguster bien frais, démoulés ou non.

Gâteau léger au chocolat

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 9 mn 10 sec + Cuisson au four : 25 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1975 kJ • Kcal : 474 kcal • protides : 10 g • glucides : 30 g • lipides : 35 g

Pour 6 personnes

6 œufs
1grosse pincée de sel
200 g de chocolat à 70% cacao
90 g de lait d'amande
50 g de sucre roux
80 g d'huile neutre (tournesol ou arachide) et
1 c. à café pour graisser le moule
50 g de farine de riz complet
30 g de fécule de pommes de terre
1 sachet de levure chimique
(ou de poudre levante en magasin bio)

- Préchauffer le four à 180° (th. 6-7). Séparer les blancs des jaunes. Réserver les jaunes dans un petit récipient. Insérer le fouet, verser les blancs et le sel dans le bol et programmer **4 mn / en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à** 4. Enlever le fouet et débarrasser les blancs dans un saladier.
- Casser le chocolat dans le bol, mixer pendant **10 sec / vitesse 9**.
- Ajouter le lait d'amande et le sucre et faire fondre pendant **4 mn / 50° / vitesse 2**. Pendant ce temps graisser légèrement un moule antiadhésif (24 cm Ø environ).
- Introduire l'huile, les jaunes et les farines et mélanger intimement pendant 1 **mn / vitesse 8**.
- Puis incorporer délicatement cette préparation aux blancs montés. Verser l'appareil dans le moule à gâteau et enfourner pendant 25 mn à 180°.

Conseil Thermomix

Cette recette est à la base de nombreuses évolutions : ajoutez des morceaux de poire, des framboises fraîches ou des gouttes d'essence d'amande amère, d'huile essentielle d'orange amère...

Garnissez d'une ganache chocolat-amande (100 g de chocolat noir, 100 g de crème de soja, 6 gouttes d'essence d'amande amère et 1 c. à soupe de miel) hachez-le chocolat **10 sec / vitesse 9.** Faites fondre le chocolat haché avec la moitié de la crème de soja pendant **5 mn / 50 ° / vitesse 2.** Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez pendant **20 sec / vitesse 4.** Nappez le gâteau aussitôt.

Note nutritionnelle

Conçue sans graisse animale, cette recette est digeste et recommandée dans le cadre de régime végétarien et sans gluten. La farine de riz n'a que peu de saveur et vous pouvez l'associer à des farines plus goûteuses comme la farine de châtaigne pour confectionner pains et pâtisseries. Cependant la mie sera plus serrée que si elle était constituée de farine de blé ou d'épeautre par exemple.



Muffins framboises-pistaches

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 4 mn 40 sec + Attente : 20 mn + Cuisson au four : 20 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1045 kJ • Kcal : 249 kcal • protides : 7 g • glucides : 29 g • lipides : 12 g

100 g de framboises
3 blancs d'œufs
80 g de sucre roux complet
60 g de pistaches émondées
+ 2 c. à soupe pour la décoration
50 g de poudre d'amandes
50 g de beurre allégé mou
30 g de fécule de maïs
1 c. à café de levure chimique

- Préchauffer le four à 180° C (th. 6). Laver, équeuter les framboises, les couper en 2 et les réserver. Verser 2 blancs d'œufs dans le bol avec une pincée de sel, insérer le fouet et battre **4 mn / vitesse 3,5**. Débarrasser dans un saladier.
- Rincer le bol et l'essuyer, verser le sucre et 60 g de pistaches dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 9**.
- Ajouter le blanc d'œuf restant, la poudre d'amandes, le beurre mou coupé en morceaux, la farine, la fécule et la levure et mélanger **30 sec / vitesse 5**.
- Beurrer et fariner les moules à muffins. Incorporer délicatement le mélange aux blancs montés, ajouter les framboises en morceaux et répartir dans les moules à muffins jusqu'à 1 cm du bord, parsemer de pistaches restantes. Laisser reposer au frais pendant 20 mn. Puis enfourner 20 mn à 180° C.

Conseil Thermomix

Suivant les saisons, variez les associations : noisettes / poires ; amandes / cerises ; noix de coco / ananas…

Note nutritionnelle

Trop de sucre provoque un excès de production de l'insuline par l'organisme. L'idéal est de consommer des jus de fruits et de légumes frais pressés à la maison et sans adjonction de sucre.
La consommation de dessert sucré devrait se limiter à 2 fois par semaine. Attention si vous êtes grand consommateur de café ou de thé dans la journée de ne pas les sucrer !

Pâte sablée sans gluten

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 6727 kJ • Kcal : 1612 kcal • protides : 13 g • glucides : 186 g • lipides: 89 g

Pour 400 g
75 g de farine de riz
75 g de farine de maïs
75 g de fécule de pommes de terre
100 g de beurre
1 œuf (60 g)
1 pincée de sel
30 g d'eau froide

- Placer tous les ingrédients dans le bol et mixer 1 mn / / . Mettre en boule sur un plan de travail préalablement fariné et placer au froid pendant 30 mn.
- Étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et utiliser comme une pâte classique.

Conseil Thermomix

Vous pouvez également sucrer votre pâte ou l'aromatiser à votre goût.

Muffins framboises-pistaches >



Pâte à crêpes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 15 sec + Attente : 1 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 665 kJ • Kcal : 157 kcal • protides : 7 g • glucides : 27 g • lipides: 2 g

Pour 2 crêpes / personnes

60 g de farine de sarrasin
90 g de farine de blé
1 œuf
300 g de lait écrémé
100 g d'eau
2 pincées de sel

- Placer tous les ingrédients dans le bol et mixer pendant **15 sec / vitesse 6.**
- Laisser reposer pendant 1 h avant la cuisson.

Conseil Thermomix

Bien entendu réalisez vos crêpes dans une poêle antiadhésive et limitez l'apport de graisses : utilisez de l'huile plutôt que du beurre à la cuisson. Enroulez un morceau de papier absorbant autour d'une fourchette, trempez dans un récipient d'huile neutre et badigeonnez légèrement votre poêle. Les quantités peuvent facilement être triplées!

Confiture allégée aux cerises

Temps de préparation : 15 mn Thermomix : 25 mn 30 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 7086 kJ • Kcal : 1664 kcal • protides : 13 g • glucides : 405 g • lipides : 5 g

1 000 g de cerises, poids dénoyautées (ou surgelées et dénoyautées)
250 g de sucre roux
1 c. à café rase d'agar-agar
1/2 jus de citron

- Nettoyer et dénoyauter les cerises. Verser le sucre dans le bol, ajouter les cerises et le jus de citron et cuire pendant **25 mn / 100° / vitesse 1.** Ôter le gobelet et placer le panier de cuisson sur le couvercle pour éviter les projections bouillantes. Pendant le temps de cuisson, nettoyer soigneusement les pots à confiture et les plonger dans de l'eau bouillante pour les stériliser. Laisser égoutter.
- À la fin de la cuisson, ajouter l'agar-agar et mélanger **30 sec / vitesse 3.** Remplir les pots à ras bord, essuyer les bords et les joints soigneusement puis fermer et retourner les pots pour créer un vide d'air, laisser refroidir.



Ajoutez 2 graines de cardamome pour une note épicée.

- **Si votre confiture est trop liquide,** ajoutez **10 mn** de cuisson à la même température.
- **Si votre confiture cristallise,** ajoutez 1 cuillère d'eau bouillante sur le dessus du pot pour le faire fondre. Si la cristallisation se fait dans la masse, ajoutez de l'eau bouillante, mélangez soigneusement et consommez rapidement.
- **Si elle moisit,** retirer la moisissure et faites cuire la confiture de nouveau, ajoutez un jus de citron et remettre en pot.

Confiture allégée aux cerises >



Coulis cuit d'abricots

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 16 mn 10 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 626 kJ • Kcal : 172 kcal • protides : 1 g • glucides : 37 g • lipides : 0 g

500 g d'abricots mûrs
100 g de sucre roux complet,
ou d'édulcorant (à utiliser avec parcimonie)

- Éplucher les abricots et les dénoyauter, les couper en morceaux. Verser le sucre ou l'édulcorant dans le bol et le réduire en sucre glace pendant **10 sec / vitesse 10.**
- Ajouter les fruits dans le bol et cuire pendant **15 mn / 100° / vitesse 1.**
- À la fin de la cuisson remettre le gobelet en place et mixer pendant **1mn / vitesse 10.** Servir chaud ou froid.



Les coulis cuits vous permettront d'utiliser les fruits un peu gâtés.

Note nutritionnelle

Attention de vous procurez du **sucre roux complet,** certains sucres roux sont simplement du sucre blanc teintés au caramel. Leur intérêt nutritionnel est alors négligeable !

Coulis de framboises et fraises fraîches

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn 10 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 400 kJ • Kcal : 94 kcal • protides : 1 g • glucides : 21 g • lipides : 1 g

50 g de sucre
300 g de fraises
200 g de framboises
1 jus de de citron

- Nettoyer soigneusement les fruits et les équeutter. Verser le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 10.**
- Ajouter les fruits et le jus de citron et mixer pendant **1 mn / vitesse 10.**

Note nutritionnelle

Ce coulis réalisé sans cuisson vous permet de garder intactes les vitamines des fruits. Attention de consommer rapidement ce coulis car le sucre glace favorise la fermentation des fruits, aussi prenez garde de l'utiliser dans les 24 h et au frais.
Les coulis se conservent très bien au congélateur, aussi régalez-vous toute l'année en congelant vos coulis de fruits (ou de légumes) de saison.

Cocktail de légumes santé

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 30 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 94 kJ • Kcal : 22 kcal • protides : 1 g • glucides : 4 g • lipides : 0 g

120 g de carottes (4 environ)
50 g de radis noir
35 g de céleri en branches
20 g de graines germées, soja, lentilles, alfalfa...
(et quelques unes pour la finition)
20 g d'huile de colza
5 g de germes de blé
400 g d'eau

- Laver les légumes, éplucher les carottes et le radis noir. Couper le céleri en tronçons. Placer les crudités dans le bol et ajouter les autres ingrédients. Installer le panier de cuisson pour limiter les projections.
- Mixer **10 sec / vitesse turbo.** Racler les parois du bol avec la spatule. Mixer à nouveau **20 sec / vitesse turbo.**
- Présenter dans des coupes individuelles, décorées d'une rondelle de carotte, d'une graine germée... Et servir rapidement, en apéritif ou en entrée.



Les « super aliments »

Tous ces micronutriments sont surtout efficaces sous forme naturelle (dans les aliments, fruits et légumes frais en particulier) et potentialisés par leur association. À la différence des comprimés, isolés et souvent synthétiques (la vitamine E naturelle n'est pas la même que la pharmaceutique).

Préférez donc toujours les aliments aux cachets et connaissez ces **compléments alimentaires naturels** à intégrer dans votre alimentation quotidienne (crus dans la salade, ou sur l'assiette au dernier moment, pour ne pas diminuer leur richesse par la chaleur).

- Les **graines germées :** vous pouvez les faire pousser dans votre cuisine assez simplement ou les acheter en boutique bio. Elles apportent une vitalité fabuleuse, toute la batterie de minéraux et vitamines à des taux inégalés, de la chlorophylle, le tout hautement digeste.
- Les produits de la ruche : le miel pour sucrer (avec parcimonie) et aussi le pollen, le propolis, la gelée royale (pour stimuler notre énergie, en cures).
- **Le sésame,** pour apporter une touche croustillante aux salades, haricots verts riche en calcium, fer, vitamines B...
- **Les algues :** un concentré de protéines, iode, fer, magnésium, calcium, vitamines A, B, C, E... Utilisez-les dans les salades (laitue de mer), dans les soupes (dulce), en sushi (nori), pour la cuisson des légumes secs (kombu)...
- **La levure de bière et les germes de blé :** sous forme de paillettes riches en vitamines B...

Super Smoothie soja-banane

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 40 sec

Valeur nutritionnelle par verre > kJ : 708 kJ • Kcal : 168 kcal • protides : 7 g • glucides : 28 g • lipides : 4 g

Pour 4 verres

10 g d'amandes émondées
2 bananes bien mûres
400 g de lait de soja très froid (ou du lait écrémé)
1 c. à soupe de levure de bière
1 c. à soupe de germe de blé
4 c. à soupe de miel liquide
1 c. à café de vanille liquide
(ou 1 c. à soupe de chocolat en poudre non sucré)

- Placer les amandes dans le bol et mixer pendant **10 sec / vitesse 10.**
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer pendant **30 sec / vitesse 9.** Servir aussitôt très frais.

Smoothie ananas-tomate

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn

Valeur nutritionnelle par verre > kJ : 608 kJ • Kcal : 143 kcal • protides : 1 g • glucides : 35 g • lipides : 0 g

Pour 4 verres

1 ananas bien mûr (600 g de chair environ)
1 belle tomate (100 g environ)
1 c. à soupe de basilic frais ou surgelé
2 c. à soupe de miel, ou sirop d'agave (magasin bio)
6 glaçons

- Peler l'ananas, ôter le cœur et le couper en morceaux dans le bol. Ajouter la tomate lavée et coupée en deux et le reste des ingrédients et mixer pendant **1 mn / vitesse 10.**

Conseil Thermomix

Transformez-le en milk-shake des îles : Versez 200 g de lait de coco dans un bac à glaçons et laissez prendre au congélateur pendant 3 heures. Ajoutez les glaçons coco aux ingrédients et procédez de manière identique.

Smoothie de concombre-pomme-miel

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn

Valeur nutritionnelle par verre > kJ : 381 kJ • Kcal : 89 kcal • protides : 2 g • glucides : 20 g • lipides : 0 g

Pour 4 verres

1 concombre (environ 500 g de chair)
2 pommes vertes ou acidulées (environ 300g)
2 c. à soupe de persil frais et équeutté (ou surgelé)
1 c. à soupe de miel
1 orange à jus
8 glaçons

- Éplucher le concombre et les pommes, les couper en morceaux et les placer dans le bol. Ajouter le persil, les glaçons et le miel, presser l'orange au dessus du bol et mixer pendant **1 mn / vitesse 10.**
- Servir aussitôt afin de profiter de toutes les vitamines.

Conseil Thermomix

Aussi délicieux au petit déjeuner pour se remettre en forme, qu'au goûter pour caler un petit creux ou à l'apéritif en boisson rafraîchissante qui vous fera tenir toute la nuit !

Smoothie raisin-framboise

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 2 mn

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 566 kJ • Kcal : 133 kcal • protides : 1 g • glucides : 31 g • lipides : 1 g

Pour 4 verres

2 poires

500 g de grains de raisin bien mûr

100 g de framboises

6 glaçons

- Laver les raisins et placer les grains dans le bol, mixer pendant **1 mn / vitesse 10.**
- Éplucher les poires, les couper en deux et les placer avec le reste des ingrédients dans le bol, mixer **1 mn / vitesse 10**. Servir aussitôt bien frais.



Si vous n'avez pas de framboises fraîches, remplacez-les par des framboises surgelées, les glaçons seront alors superflus.

Note nutritionnelle

Sucrer les boissons ou les yaourts : favorisez le sirop d'agave (liquide et de la couleur du miel) ou de riz ou encore le miel. Leur pouvoir sucrant est élevé et leur indice glycémique est faible (passe moins bien dans le sang et n'augmente pas exagérément la glycémie).

Jus d'agrumes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn

Valeur nutritionnelle par verre > kJ : 832 kJ • Kcal : 196 kcal • protides : 3 g • glucides : 44 g • lipides : 1 g

Pour 4 verres

6 oranges à jus

6 mandarines (ou clémentines)

1 pamplemousse rose

200 g d'eau

70 g de miel (facultatif)

- Peler les fruits à vif : tronquer leur base à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Puis couper la peau jusqu'à la chair en suivant la courbe des fruits. Retirer les suprêmes en coupant entre chaque peau blanche, enlever les pépins et placer tous les suprêmes dans le bol. Mixer **30 sec / vitesse 9.**
- Verser l'eau et le miel dans le bol, mixer à nouveau **30 sec / vitesse 9**. Servir aussitôt.



Sans l'eau vous obtiendrez un smoothie aux agrumes.

Note nutritionnelle

Les agrumes sont très riches en vitamines C (acide ascorbique) dont les stocks diminuent très rapidement dans l'organisme.
La vitamine C favorise la protection des cellules contre l'oxydation. Elles sont également contenues dans les poissons gras (thon, saumon...) ou le foie cru. La carence sévère en vitamine C entraîne le fameux scorbut.

Lait d'amandes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 2 mn + Attente : 24 h

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 1011 kJ • Kcal : 243 kcal • protides : 8 g • glucides : 12 g • lipides : 18 g

250 g d'amandes entières non émondées
2 000 g d'eau, pour faire tremper
800 g d'eau

Conseil Thermomix

La pâte d'amandes restante peut s'utiliser en cuisine (avec du riz, une volaille,...). Conserver le lait d'amandes au réfrigérateur 2 à 3 jours au réfrigérateur.

- La veille, faire tremper, les amandes dans un saladier d'eau. Changer l'eau 1 fois. 24 heures plus tard, égoutter à l'aide du panier de cuisson.
- Mettre les amandes trempées et l'eau dans le bol, mixer **2 mn / vitesse 10.**
- Filtrer le lait d'amandes à l'aide du panier cuisson, presser légèrement à l'aide de la spatule pour récupérer le lait.

Lait de soja

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 35 mn 35 sec

Valeur nutritionnelle par portion > kJ : 519 kJ • Kcal : 123 kcal • protides : 7 g • glucides : 15 g • lipides : 4 g

Pour 6 verres
100 g de graines de soja jaune
2 300 g d'eau
45 g de flocons d'avoine
50 g de sucre

Conseil Thermomix

Le compagnon idéal des régimes sans lait. Il s'aromatise facilement pour préparer de délicieuses boissons type milk shake. Cette boisson se conserve jusqu'à 5 jours au froid.

- Placer les graines de soja préalablement nettoyées et 500 g d'eau dans le bol et laisser tremper pendant 4 heures minimum. Égoutter les graines de soja.
- Verser 900 g d'eau dans le bol et amener à ébullition **6 mn / 100° / vitesse 1.**
- Ajouter le soja égoutté et faire cuire **20 mn / 100° / vitesse 1**, remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle.
- Puis ajouter les flocons d'avoine, insérer le gobelet doseur et mélanger **30 sec / vitesse 6**, puis **2 mn 30 sec / vitesse 10.**
- Verser 900 g d'eau et le sucre, faire cuire **7 mn /100° / vitesse 1.**
- Mélanger **5 sec / vitesse 3.** Servir aussi bien chaud que froid.

Les tisanes…

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 mn + Attente : 10 mn

Valeur nutritionnelle par verre > quantités négligeables

Pour 1 litre de tisane

Pour une bonne digestion :

5 g de romarin, de thym ou de menthe poivrée. Elles stimulent la vésicule.

Pour lutter contre les brûlures d'estomac :

5 g de zestes de citron, de feuilles et de fleurs de guimauve et des feuilles de chou. À boire en début ou fin de repas.

Pour aider le sommeil :

5 g de camomille, de tilleul ou de verveine.

- Verser 1 000 g d'eau dans le bol et programmer **10 mn / 100° /** .
- Ajouter les plantes voulues et laisser infuser pendant 10 mn environ avant de déguster.

… et les décoctions

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn + Attente : 30 mn

Valeur nutritionnelle par verre > quantités négligeables

Pour 1 litre de décoction

Par exemple pour lutter contre les ballonnements :

5 g de centaurée et de chardon béni. À boire avant les repas.

- Verser 1 000 g d'eau et les plantes à utiliser dans le bol, amener à ébullition pendant **20 mn / 100° /** .
- Puis laisser reposer 30 mn avant de filtrer et de déguster.

Conseil Thermomix

Le mode de préparation doit être respectée suivant les indications données par votre herboriste, les résultats seront différents selon qu'une plante est bouillie ou non.

Les valeurs nutritionnelles des aliments de base

Compositions moyennes pour 100 grammes d'aliment (partie comestible).
Les minéraux et vitamines sont données par ordre décroissants de teneur (++, +,).

NB : La teneur des aliments en principes actifs varie selon les variétés, la partie considérée, les climats, les modes de culture, l'année ...

	Énergie	Protéines	Glucides	Lipides (g)	Fibres (g)	Vitamines	Minéraux	Points forts
Ail	133	7	24,5	0,5	3	B6++, C, B1+	K, S ++, Ph+, Zn, Man, Bo, Se, Cu, Ni, I	Antibactérien, vermifuge, protection cardio-vasculaire, anti-cholestérol.
Aubergine (cuite)	18	1	3,	0,2	2	C, B9, K1, E	K+, Mg, Man, Zn,	Régularise l'absorption de cholestérol.
Avocat	139	1,8	0,8	14,2	3	A++, B9, E+, B2, C, K, B5	K++, Ph, Mg+, Fe, Cu, Zn, Man	80% AG insaturés (bénéfique pour la santé cardio-vasculaire), Vit. E, A (pour la peau).
Betterave rouge (cuite)	37	1,5	7,6	0,1	3,1	B9+, C, E	"K, Na+, Ca, Mg, Fe, Cu, OE rares"	Minéraux abondants, vit. B9.
Brocoli (cuit)	20	3	1,3	0,4	2,7	C, B9, A, K++,E, B2, B6	K, Ca, Ph, Mg, Fe, Zn, Man, Cu, Ni, Fl, Co	Vitamines B (dont B9), C et K. Composés soufrés (protection cancer).
Carotte (crue)	31	0,8	6,6	0,3	2,6	A (provit) ++, B6, C, B1, B9	K+, Ca, Mg, Fe, Cu	Régularise le transit intestinal (constipation ou diarrhée). Antioxydant, protection anti cancer.
Céleri rave (cru)	18	1,5	2,4	0,3	5	C, B9, toutes les B, A, E	K, Na+, Ph, Mg, Fe, OE rares	Densité minérale très élevée
Champignon (type 'de Paris')	15	2,1	0,5	0,5	2,2	B3, B5, B2, K, D++ B9	K, Ph, Bo ++, Se+, Fe, Zn, Cu, Man, Fl	Protéines très digestes (acides aminés libres). Fibres. Vit. B.
Chou vert (cuit)	14	1,2	1,7	0,3	2,8	K, A++, C+, E, B5, B6, B9	Ca, Mg, Fe	Anti cancer. Vit K 200 g = 50% des besoins en vit B9, C
Citrouille/potiron (cuit)	34	1,1	3,19	0,23	2	A++, C, B	K+, Mg, Ca, Fe	200 g = 100% des besoins en vit. A. Protection cancer. Contre la paresse intestinale.
Concombre	12	0,7	2	0,1	0,8	K+, C, B3, B5, E,	K, Cl, Ph, Ca, Mg, Fe, Zn	Densité minérale remarquable. 97% d'eau. Diurétique.
Courgette (cuite)	13	0,6	2,5	0,1	1,4	B9, C, A, E.	K, Ph, Ca, Mg, Fe, Man ,Cu, Mo, I	Peu calorique.
Endive (crue)	6	1	0,7	0,2	2,5	B9, A+, C.	K, Se+, Ca, Mg, Fe/Cu	Champion basse calorie. Sélénium.
Epinard (cuit)	17	2,8	0,8	0,3	3	K, B9, A++,E+, C.	K, Fe, Mg+, Ca, Na, Zn, Cu, Man, Se	Fer, vitamines (A, K, B9). A limiter en cas de calculs urinaires.
Germe/pousse de "soja"	30,2	3,04	4,13	0,18	?	C, B12 ++, B9+, B1, B2, A	Ca, Ph, Fe, Mg, Zn	Haricot Mungo. Concentré en vitamines, à consommer cru.
Haricot vert (cuit)	24	1,8	3,9	0,2	3	K+, C, A, E+, B	K, Ca, Mg+, Fe	Légume source de protéines, vit. K, magnésium...
Mâche	19	2	2	0,4	1,7	C, A, B9, K++, B6+, B1, B2	Fe, K+, Ca, Mg, Ph	Très douce. Fer, vit. A, K, B9.
Oignon (cru)	35	1,3	7,1	0,2	1,8	C, anthociane, B6	S, K, Se++, Man+, Ph, Ca, OE	Diurétique, protecteur cardio-vasculaire et anti-cancer (estomac, intestins), hypoglycémiant.
Persil	28	4,4	1,4	0,5	6	C, A, K, B9 ++, B2, B3, E+	Fer, Man, K++, Ca+, Mg	Le plus riche en vitamine C et fer. Antioxydant. Purifie l'haleine.
Petits pois (cuits)	62	5,3	9,2	0,4	5,1	K, A++, B1, B9+, C, B2, B3, B5, E	Fe, Man, Cu, S+, Ph, Mg, Zn, Fe	Source de protéines. Luteine, zeaxanthine (protection des yeux).
Poireau (cuit)	22	1,2	3,8	0,2	2,7	K, B9+, B6,C, A, E	Fe, Man, Cu, Mg, Ca,	Le vert : plus riche en vitamines et minéraux. Diurétique.
Poivron rouge (cru)	27	0,9	5,2	0,3	2	C, A++, B6+, B2, B3, B5,B9, E	K, Ph, Mg, Ca, Man, Cu	Un des plus riches en vit. C
Radis noir	57	2,8	11	0,3		C++, B1, B2, B5, B9	K+, Fe, Ca, Mg, Ph, S	Vit. C. Dépuratif du foie/vésicule biliaire. Antioxydant.
Tomate (crue)	20	0,8	3,5	0,3	1,2	A++, C+, B8, B9, B3, B6	K+, Cl, Ph, Mg, Man, Cu	Apporte des anti-oxydants (lycopène)
Abricot	42	0,8	10	0,1	2,1	A++, B3, B5, C, K	K++, Fe, Cu, Mg, Pl	Riche en minéraux, Vit A, fer, cuivre. Antioxydant.
Ananas	47	0,4	11,3	0,2	1,4	C+, B1, B2, B9, A, B6	K, Man++, Cu	Grande diversité en minéraux et vitamines. Enzymes qui pré digèrent les protéines.
Banane	89	1,0	21	0,3	2	B6++, C, A, B9	K++, Mg, Fe	Fibres "douces" (cellulose et pectines). Potassium.
Cerise	71	1,3	15,3	0,5	1,7	C, A, B9	K+, Ca, Fe, Cu	Le plus sucré des fruits. Diurétique et reminéralisant.
Citron (frais, pulpe)	26	0,7	2,5	0,3	2,1	C++, A B9	K+, Fe, Ca, oligo-éléments rares	Flavonoïdes anti-oxydant. Alcalinisant (n'acidifie pas le corps).
Framboise	38	1,2	7	0,6	6,7	C+, A, B, E	K, Ca, Mg, Fe	Peu sucrée, peu calorique.
Kiwi	47	1,1	9,9	0,6	2,5	C++, E+, B	K, Ca, Mg, Fe, Cu, Zn, Man	Très riche en Vit. C (le double de l'orange).
Melon	34	0,7	8	0,1	0,9	A,B9++, C+	K+, Fe, Zn, Cu, Man	90% d'eau, étanche la soif. Vit. A, B9. Diurétique.
Orange (pulpe, fraîche)	42	1	8,6	0,2	1,8	C++, A+, B9 B1 E, flavonoïdes	Ca, K, Ph, Mg	Vit. C, Ca. Acide (déconseillée aux personnes faibles), la consommer très mûre. Huiles essentielles dans les zestes.
Pêche	43	0,5	10	0,1	2	C (+ bioflavonoïdes), A++, B3, B5	K+, Fl, Mg, Fe	Fibres bien tolérées (par bébé aussi). 100 g = 100 % des besoins en vit. A. Anti-acide.
Poire	50	0,4	12,2	0,3	2,3	C, B, A	300mg au total. K+, Ph, Ca, Mg, Fe, Zn	Minéralisant. Aide au transit.
Pomme	52	0,3	11,7	0,3	2,1	B, E, A	K+, Ph, Ca, Mg OE rares (Zn, Cu, Bo, Fl, Mo ...)	Minéraux et oligo-éléments. Sorbitol. Normalise le taux de cholestérol.
Raisin (noir)	67	0,6	15,5	0,7	0,4	C (potentialisé par anthocyanes, polyphénols). B6, B9	K++, Fe, Oligo-éléments	Riche en sucres. Antioxydant. Diurétique. Choisissez-le bio et mangez les pépins.

	Énergie	Protéines	Glucides	Lipides (g)	Fibres (g)	Vitamines	Minéraux	Points forts
Farine de blé complet	324	11,5	62,5	2,2	9	B1++, B6+, B9, B2, E	Mg, K, Ph++, Fe+	Préférez à la farine raffinée (6 fois plus de Mg, 5 fois plus de vit. E …).
Flocon d'avoine (cuit)	44	1,4	7,3	0,9	0,8	B1, B6, B5	Ph, Man++, Fe, Mg, Se+, Zn, Cu	Réchauffante. Permet de réduire les risques de maladies coronariennes.
Haricot blanc (cuit)	107	7	16,9	0,5	8	B9−, B1	Fe, Man, Cu+, Ph, Mg, Zn	Régularise transit, cholestérol et glycémie.
Lentille verte (cuite)	86	8,2	13,3	0,5	7,8	B9+, B1, B2, B3, B5, B6	Ph, Fe, Man, Cu+, Zn, Mg, K, Se	Découvrez les lentilles corail (sans peau, rapide à cuire, très digeste)
Pain complet	250	8,4	45,4	1,3	5,3	B1+, E, B6, B9, B2	Na, Fe, Mg, Ph+, Cu, S	Vitamines B, magnésium, fibres.
Patate douce (crue)	101	1,2	23	0,3	2,9	A, B6, C+ B2, B5	Man, Cu+	Antioxydants !
Pâtes alimentaires (cuites)	115	4	23,5	0,58	1,6			Source de glucides. Préférez complètes, qui apportent aussi des minéraux.
Pomme de terre (cuite au four)	109	2,3	22,8	0,1	2	C, B6+, B1, B2, B3, B5, B9, K	K, Cu++, Fe, Man+, Ph, Mg, Zn	Source de glucides et fibres. A cuire avec la peau, riche en vit. C, cuivre. Faible index glycémique.
Quinoa	234	13,1	66,9	5,8	5,9	B6, B2	Man++, Fe, Cu + Ph, Mg, Ca	Protéines, manganèse, fer, cuivre. Sans gluten !
Riz complet (cuit)	113	2,5	24,6	0,8	1,4	B1, B6−, B3, B5	Man++, Se+, Mg, Ph, Zn, Fe, Cu	2 fois plus riche en minéraux et vitamines que le riz blanc (et plus pour vit B9 et Mg).
Amande	576	19	4,5	53,5	15	B2 et E ++, B1 et B9+, B6	Mg, Man, Cu, Ph et K ++, Fe et Ca +	Minéraux. Faire prégermer (plus de vitamines). Anti-cholestérol.
Cacahouète / arachide	560	23	26	40	8,2	B1, B9, E++, B6−, B2,	Mg, K, Ph ++, Fe+, Ca	Plus de vitamine B1 que les grillées, folate, bons lipides.
Noisette	646	13	9	62	7,5	B1, B6, B9, E++, B2, A	Man, Cu, Mg, K, Ph++, Fe, Ca +	Vit. E, manganèse, cuivre. Antioxydant++. Bonnes graisses.
Noix	674	14,5	10,5	63,8	5,9	B1, B6, B9, E++, B2, A	Mg, Ph ++, Fe+, Ca, K	Oméga 3 et minéraux pour le cerveau. Mais souvent acide.
Olive noire	294	2	4	30	3,5		Fe, Ca, Mg	2/3 des lipides sont mono insaturés.
Sésame (graines)	565	19	10	50	11	B1, B9 ++, E+, B2, B6	Fe, Mg, Ph, Zn, Man, Cu++, Ca+, K	Calcium et autres minéraux pour l'os.
Beurre	752	0,7	0,5	83		A+		En petite quantité, à préférer à certaines margarines.
Crème fraîche "légère"	204	2,7	3,4	20		A+, E, B2, B12	Ca, Ph	
Crème fraîche épaisse 35% MG	320	2,3	3	33,3		A++, B2, E	Ca, Ph	Moins grasse que le beurre
Fromage blanc 20% MG	80	8,3	3,6	3,4		A,C, B1, B2, B12	Ca+, Ph	Le bon choix.
Camembert 45% MG	283	21,2		22		B2, B9, B12, A++, B6+,	Ca, Ph++, Na	Préférez au lait cru.
Gruyère / Comté	378	29,4	0	26,8		B12++, A, B2+	Ca, Ph++, Mg	Excellente source de calcium. Très digestes.
Lait 1/2 écrémé UHT (vache)	46	3,2	4,6	1,6		B2, B12	Ca, Ph, Na	Pensez aussi aux substituts (soja, amandes …)
Lait écrémé (vache)	34	3,3	4,6	0,2		B2	Ca, Ph, Na	Autant de calcium que les laits "plus gras", mais si peu de goût …
Œuf (entier)	146	12,5	0,3	10,5	0	B5, B8, B2, B12, D +++, et aussi B9, A, E, D	Ph, Fe, Iode ++, S, Zn	Excellente source de protéines, minéraux et vitamines (A, D, B).
Yaourt nature (entier)	70	4,1	4,7	3,5		B2	Ca, Ph	Lait fermenté, bactéries lactiques bénéfiques.
Bar / Loup (cru)	96	20,1	0,3	1,6		Vit B12++, D, B1, B2, E	Ph, I++, K+, Na, (Ca) Cu	Vit. B12, maigre.
Maquereau	205	18,6		13,8		D, B12++, B2, B6	Ph, K, Mg, I++, Ca, Zn, Cu	Très bon rapport qualité/prix. Lipides oméga 3, vit. D.
Moule	118	20,2	3,	2,8		E, B12++, A−, B2, B3, B9	Ph, Fe, Zn, Se ++, Cu, K +, Ca, I, Man.	Excellente source de fer (autant que le foie), zinc.
Saumon frais (cuit)	180	20,8	0	10,7	0	B6, B12, D++, B1+, B2, B9, B5, E	Ph, Se, I++, K+, Mg, Fe, Zn, Cu, Na	vit. D, acide gras oméga 3.
Thon rouge (frais, cru)	137	23,3		4,9		B6, B12, A,D++, B2, B3, B5, B1+, B9, E	Ph, Se++, Mg, Fe+, I, Na	oméga 3, vit. D
Truite (vapeur)	106	19	0	3,3		B6, B12, B3, B5++, B1, B2, B9, E	K, Ph, Se ++, Fe, Mg, I	vit. D, oméga 3, sélénium
Agneau (côtelette, cuit)	234	22,6	0	16		B12++, B1, B2, B6	Fe, K, Ph+	Préférez le gigot (moins gras).
Bœuf (braisé)	232	3	0	12	0	B12++, B2, B6, B5, B3, A+, B9, B1	Fe, Ph, Zn, Cu, Se+, Mg, K, Man	Composition variable en graisses selon le morceau. Fer, zinc, sélénium, vitamines B.
Foie de génisse (cuit)	152	23,6	3,8	4,7	0	B2, B6, B9, B12, A++, C, B1+, E	Ph, Fe, K++, Mg	Peu gras et très riche en vitamines et minéraux (100 g = 2 fois les besoins quotidiens en vit. B2).
Lapin (cru)	133	20,7	0	5,6		B6, B12, B3++, B1, B2	K, Ph+, Fe, Mg	Graisses pour moitié poly-insaturées. Vit B12, B3, Sélénium, Zinc.
Porc (filet)	158	28,8	0	4,8	0	B1++, B2, B6, B12+	K, Ph, Zn, Se++Fe, Mg	Zinc, Sélénium, vitamine B1. Partie maigre (moins de graisses et plus de vitamines B) préférable aux côtelettes.
Poulet (cru)	125	22,2	0	4	0	B3, B6++, B12, B3+, B2	Ph, Zn, Se+, Fe, K, Mg, Cu	Viande assez maigre, bonne source de vitamine B3 et B6.
Veau (filet, cuit)	151	31		3		B12, B3++, B1, B2, B6+, D	Zn++, Se+, Fe, Mg, K, Ph, Cu	Zinc, vitamine B12, B3.
Chocolat noir 70% cacao	524	8,1	33	1	6,7	B6+, B2, B3, B9	Mg, K, Mg, Fe, Zn, Man, Cu++, Ph+, Se, Ca	50g= 30% des besoins quotidiens en Mg et minéraux.
Huile de colza	899	0	0	99,9	0	E, K++	I	1/3 d'acides gras polyinsaturés. A consommer crue !
Huile d'olive	899	0	0	99,9	0	E++		71% de mono-insaturés. Convient à la cuisson.
Miel	306	0,4	76,8	0	0			Le meilleur "sucre"! 75% de sucres simples. Prébiotique, anti-bactérien.
Thé	0	0	0	0	0		K, F (thé noir)	Antioxydant.

Abréviations : Acides Gras (AG), folate (vitamine B9), oligo-éléments (OE), fer (Fe), magnésium (Mg), Manganèse (Man), cuivre (Cu), sélénium (Se), iode (I), potassium (K), phosphore (Ph), zinc (Zn), nickel (Ni), fluor (Fl), soufre (S), bore (Bo), fluor (Fl)

Sources : Ciqual, Aprifel, www.passeportsante.net

Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) à chaque âge de la vie

Les apports conseillés doivent être considérés comme des valeurs moyennes pour des groupes d'individus. Ce sont des valeurs repères pour des collectivités, et ne doivent jamais être un guide stricto senso pour vous nourrir au quotidien.
Il faut aussi garder à l'esprit la relativité de ces valeurs : elles changent selon les pays (3150 kcal / J aux EU, 1880 en Inde), et les besoins sont très variables d'un individu à l'autre (selon son activité physique, sa taille, son âge, son hérédité ....), et certaines valeurs sont discutées (calcium, vitamine C, protéines ...).

		Macro-nutriments			Minéraux				Vitamines							
	Energie (kcal)	Protides (gr)	Lipides (gr)	Glucides (gr)	calcium (mg)	magnésium (mg)	fer (mg)	zinc (mg)	C # (mg)	D (µg)	A (µg)	B1 (mg)	B2°°° (mg)	B6 °° (mg)	B9 (µg)	B12 (µg)
enfant de 1 à 3 ans	1200 à 1360	10	45	160	500	80	7	6	60	20	350	0,4	0,8	0,6	100	0,8
enfant de 4 à 6 ans	1750 à 1830	15	65	230	700	130	7	7	75	10	400	0,6	1	0,8	150	1,1
enfant de 6 à 12 ans	2100 à 2600	18 à 30	77 à 95	280 à 340	900 à 1200	200 à 280	8 à 10	9 à 12	90 à 100	5	450 à 500	0.8 à 1	1,3	1 à 1,3	200 à 250	,4 à 1,9
adolescent (13 à 19 ans)	2600 à 2900	36 à 50	95 à 105	340 à 380	1200	410	13	13	110	5	700 à 800	1,3	1,6	1,6 à 1,8	330	2,3
adolescente (13 à 19 ans)	2300 à 2500	38 à 43	84 à 92	300 à 325	1200	370	16	10	110	5	600	1,1	1,4	1,5	300	2,3
homme adulte	2500 à 2700**	56 à 80*	80 à 90	325 à 350	900	420	9	12	110	5	800	1,3	1,6	1,8	330	2,4
femme adulte	2000 à 2200**	48 à 60*	60 à 70	260 à 290	900	360	16	10	110	5	600	1,1	1,5	1,5	300	2,4
femme enceinte (selon le trimestre)	+ 100 à + 300	+ 10 à 20	+ oméga 3		1000	400	30***	14	120	10	700	1,8	1,6	2	400	2,6
femme allaitante	+750	+20	+ oméga 3		1000	390	10	19	130	10	950	1,8	1,8	2	400	2,8
personne mature (>75 ans) °	1700 à 1900	60 à 70			1200	400	10	12	120	10 à 15	600 à 700	1,2	1,6	2,2	330 à 400	3

* Trop de protéines c'est vite atteint. Les besoins sont estimés chez l'adulte à 0,8 g / kg de poids corporel. Les adolescents consommeraient spontanément 3 à 5 fois leur besoin protéique.

** Chez l'homme + 300 à 400kcal et chez la femme + 200 à 300 kcal en cas d'activité physique importante.

*** Les ANC officiels en fer pour le femme enceinte sont très élevés et restent l'objet de controverse. L'organisme s'adapte et absorbe mieux le fer, donc sans doute nul besoin d'une telle dose, cependant il en faut un peu plus qu'avant la grossesse.

Un supplément de 20% en vitamine C, pour les fumeurs de plus de 10 cigarettes par jour. La vitamine C sous forme naturelle (fruits et légumes) peut être consommée jusqu'à 1 gramme, sans provoquer d'excès, car elle est mieux assimilée.

° Besoins énergétiques chez une personne "âgée" sédentaire ; il faudra ajouter 300 kcal en cas d'activité et 10 grammes de protéines. Les valeurs basses sont pour les femmes, les hautes pour les hommes.

°° Les besoins en vitamine B6 sont augmentés en cas de forte consommation de viande (rouge), de prise de médicaments (comme la pilulue contraceptive).

°°° Habituellement l'alimentation apporte une quantité suffisante de vitamine B2. Certains groupes à risque sont cependant reconnus : femmes enceintes et allaitantes, personnes âgées, consommatrices de contraceptif oral, alcooliques.

Les apports en macronutriments (Protéines, Glucides, Lipides) se répartissent selon les proportions qu'ils représentent de l'Énergie Totale (voir graphique).

La consommation spontanée des Français est trop riche en lipides (plus de 40% de l'énergie) et en protéines (plus de 15%). Il faudrait donc réduire les rations protéiques (surtout animales) et lipidiques, et augmenter la ration glucidique (complexes).

Qualitativement, on cherchera à ce que la moitié des protéines soit d'origine végétale. Que les glucides soient à Index Glycémique bas, en évitant les sucres. Que les lipides soient le moins possible saturé (10% maximum de graisses carnées) et apportent au minimum 13 grammes d'acides Gras Polyinsaturés (5% ou plus des fameux oméga 3, dans les poissons gras, les huiles de colza, soja, noix, lin ...).

"Diététique et Nutrition" M. Apfelbaum, C. Forrat, P. Nillus. Ed Masson (5e). 1999 Sources : "Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française", 3e édition. Coordonnateur Ambroise Martin. 2000. "La Nutrition" Dr Jean-Michel Lecerf. 1996.

Les meilleurs des saisons...

Ingrédients	Printemps	Été	Automne	Hiver
abricot		✿		
ananas				✿
artichaut		✿		
asperge	✿	✿		
aubergine		✿		
avocat	✿	✿	✿	✿
banane				✿
betterave	✿	✿	✿	✿
brocoli		✿	✿	
carotte	✿	✿	✿	✿
céleri branche	✿	✿	✿	✿
céleri rave	✿	✿	✿	✿
cerise		✿		
chou fleur	✿	✿	✿	
citron	✿	✿	✿	✿
clémentine				✿
concombre		✿		
courgette		✿		
endive				✿
épinard				✿
fenouil			✿	
fève		✿		
figue		✿		
fraise		✿		
framboise		✿		
haricot vert		✿		
laitue	✿	✿	✿	
litchi				✿
kiwi				✿
mâche			✿	
mangue				✿
melon		✿		
navet		✿		
oignon	✿	✿	✿	✿
orange				✿
pamplemousse	✿	✿	✿	✿
pêche		✿		
petits pois		✿		
poire		✿	✿	✿
poireau				✿
poivron		✿		
pomme		✿	✿	✿
pomme de terre	✿	✿	✿	✿
prune		✿		
raisin			✿	
radis	✿		✿	
tomate		✿		

Index thématique

Les Soupes & les Entrées

Les Viandes

Les Poissons et Fruits de mer

Les Plats végétariens et accompagnements

Sauces, marinades et condiments

Les Desserts

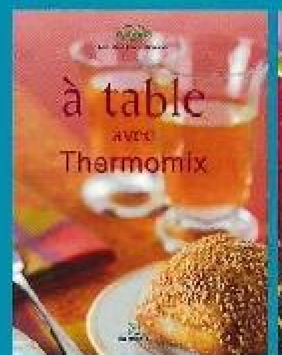


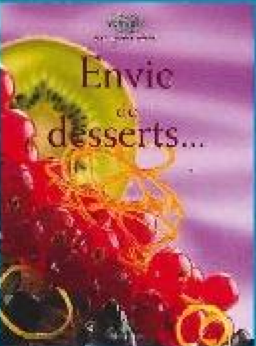
Index alphabétique

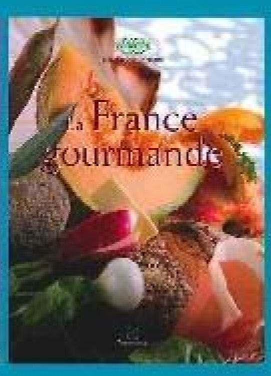


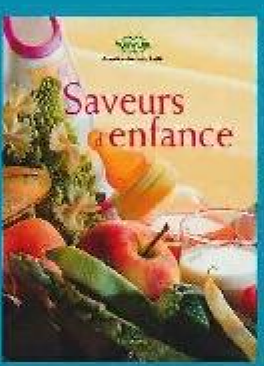
Recettes rapides
Recettes économiques
Recettes légères
Recettes créatives
Recettes "un temps d'avance"
Recettes végétariennes
Recettes sans gluten

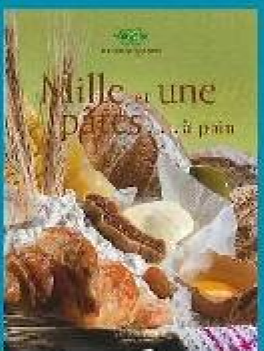


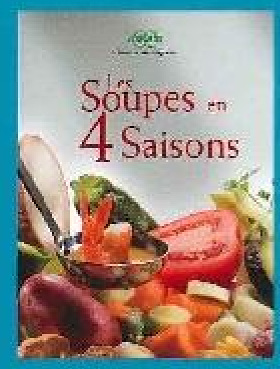


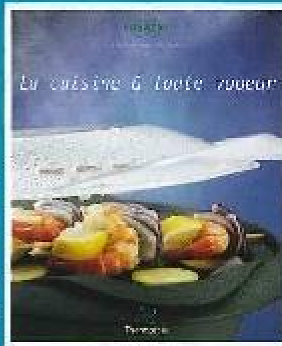


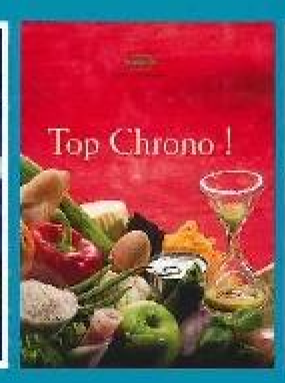


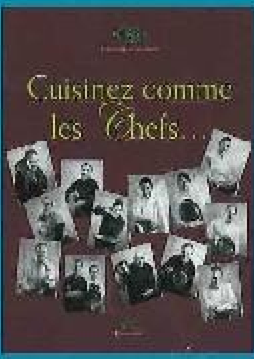












Pour compléter votre bibliothèque,

contactez votre conseillère ou le service clients au 02 51 85 47 47

ou connectez-vous sur notre site www.thermomix.fr

ISBN 978-2-916912-09-7

